i quaderni de la PROVA del CUOCO

Pasta, una vera passione

Pasta, una vera passione

VISIT…

i quaderni de
la PROVA del
CUOCO

RCS Libri COLLEZIONABILI

Direttore Divisione Collezionabili Italia
GIUSEPPE ORLANDO

Direttore Editoriale Area Femminili Cucina
ALDA CASTAGNETTI

Caporedattore
ENRICA CAIMI

Art Director
CESARE BARONI

Progetto a cura di:
MARIALBA DI TOTTO *(Redattore)*
AGOSTINO ALBICOCCO *(Grafico)*
BEATRICE ROTTA *(Product Manager)*

Realizzazione Editoriale
M3P S.r.l. - Milano
Home economist: Anna Pacchi, Rosa Volonterio
Redazione: Anna Pacchi
Grafica: Gherardo di Lenna, Renato Serna
Consulenza gastronomica: Eli Mornadi
Consulenza per i vini: Claudia Moriondo
Fotografie: Francesca Brambilla
Food Stylist: Gina Ingaldi

"La Prova del Cuoco" is a trademark of Endemol Italia SpA and is used under license of Endemol UK plc.

endemol Italia

Su licenza esclusiva Rai Trade

Opera creata da R.C.S Libri S.p.A.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro, senza l'autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti e dell'editore.

Direttore Responsabile
Alda Castagnetti

Pubblicazione periodica settimanale
Esce il venerdì
Registrazione in corso presso il Tribunale di Milano
Iscrizione al ROC n. 7059

Diffusione e Distribuzione per l'Italia:
m-dis Distribuzione Media S.p.A. Milano

Per i servizi fotografici si ringraziano: Adar Milano, C. Greci, Belli ceramiche , Bellini Più, Pasta Latini

Pasta, una vera passione

FABBRI EDITORI

Sommario

Tutta da arrotolare

8-9 Bucatini all'amatriciana
10-11 Carbonara di zucchine e spuntature
12-13 Fusilli lunghi alle alici
14-15 Linguine con crema di fagioli e Caciotta
16-17 Linguine con totani e zucchine
18-19 Reginette con piselli e spinaci
20-21 Spaghetti ai fragolini e crema di pesto
22-23 Spaghetti alla puttanesca
24-25 Spaghetti alla tailandese
26-27 Spaghetti alla zucca
28-29 Spaghetti con cavolini e salmone
30-31 Spaghetti con dentice e verdure
32-33 Spaghetti vegetariani al cartoccio

In punta di forchetta

36-37 Ditalini con pancetta e broccoletti
38-39 Farfalle con crema di olive e tonno
40-41 Fusilli con alici e finocchietto
42-43 Maccheroncini con spinaci e pinoli
44-45 Mezze maniche alla cacciatora
46-47 Mezze maniche con Caciotta affumicata
48-49 Mezze maniche con catalogna
50-51 Mezze maniche con mortadella e piselli
52-53 Mezze maniche con ragù di tonno
54-55 Penne alla mediterranea con Provolone
56-57 Penne con broccoli e Brie
58-59 Penne con pioppini e salsiccia
60-61 Penne con rucola e patate
62-63 Penne rigate con pesto di rucola
64-65 Pennette al salmone e olive nere
66-67 Pennette con carciofi e coniglio
68-69 Pennoni al sedano rapa
70-71 Sedani con fave e pomodorini

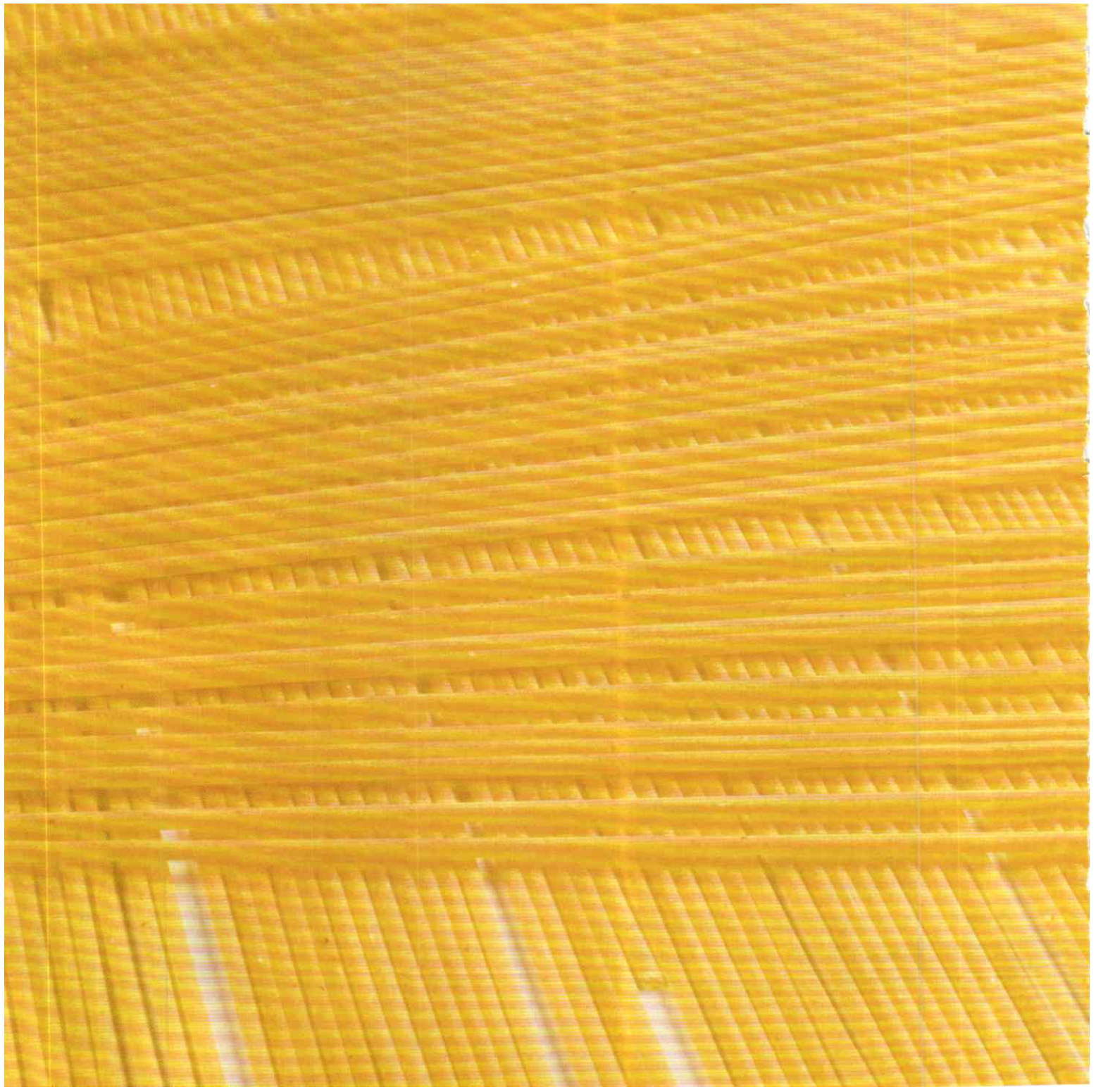
72-73 Sedanini con cavolfiore e patate
74-75 Torchietti con Gorgonzola e nocciole
76-77 Torchietti con sugo alla finanziera
78-79 Tortiglioni con pesto di rucola e anacardi

Per le occasioni speciali

82-83 Conchiglioni ripieni con ragù di lepre
84-85 Fusilli con zucchine e uova di salmone
86-87 Linguine con peperoni e storione
88-89 Linguine con scamponi alla ligure
90-91 Mezze maniche ai funghi e cavolfiore
92-93 Nidi di spaghetti con salsa al pomodoro
94-95 Pasta Arlecchino con ragù di maiale
96-97 Penne con zucca, olive e capperi
98-99 Spaghetti alla chitarra con Bitto
100-101 Torchietti con polpettine di agnello

La scuola

104-107 Il buon ragù
Ragù con polpettine e piselli
108-111 Il timballo di maccheroni
Timballo alle verdure
112-115 Il pomodoro: succoso e polposo
Pizzelle con pomodori gratinati
116-119 Il pomodoro: come conservarlo
Pomodori verdi sott'aceto



Tutta da arrotolare

Bucatini all'amatriciana

Uno stuzzicante e tradizionale piatto di pasta con il tocco insolito dell'aceto balsamico

Tempo di preparazione:
15 minuti

Tempo di cottura
40 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di bucatini
- 500 g di pomodorini ciliegia
- 150 g di pancetta tesa affumicata
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiai di aceto balsamico
- quattro rametti di timo
- 1 cucchiaino di origano
- 50 g di Parmigiano
- 50 g di Pecorino
- 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaio di zucchero
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Chianti da servire a 18 °C.

Preparate

- Lavate e tagliate a metà i pomodorini ciliegia.
- Prelevate dai rametti di timo le foglioline.
- Pulite e tagliate a striscioline la pancetta.

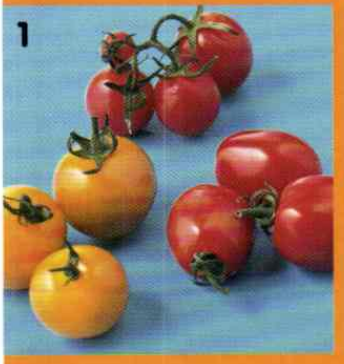
Cucinate

- Versate in una teglia da forno 4 cucchiai di olio, unite i pomodorini con la parte tagliata verso l'alto, salateli, pepateli e cospargeteli con lo zucchero.
- Cuoceteli in forno già caldo a 200 °C per 35 minuti. A metà cottura profumateli con l'origano e le foglioline di timo e, senza mescolare, scuotete leggermente la teglia.
- In una padella antiaderente versate l'olio rimasto, unite gli spicchi di aglio tagliati a fettine, fateli insaporire, poi aggiungete la pancetta a striscioline e fatela rosolare finché il grasso sarà trasparente; bagnate con l'aceto balsamico e fatelo evaporare.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, tuffatevi i bucatini, cuoceteli al dente e scolateli.
- Togliete la teglia dal forno, unite i bucatini, la pancetta con il suo condimento e mescolate bene.

Pronto in tavola!

- Cospargete i bucatini con il Parmigiano e il Pecorino grattugiati a scaglie e servite subito ben caldi.

Trucchi e consigli



1. I pomodorini ciliegia si trovano facilmente e potete scegliere tra 3 qualità: quelli tondi piccoli, quelli ovali leggermente più grandi o quelli gialli un po' più dolci.

2. Per togliere le foglioline dai rametti di timo fresco, stringete il rametto tra le dita e fatele scorrere fino alla punta del rametto.

Carbonara di zucchine e spuntature

La classica "carbonara" reinventata e arricchita con saporitissima carne

Tempo di preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura
25 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di spaghetti
- 800 g di zucchine
- 2 scalogni
- 600 g di spuntature (puntine) di maiale
- 3 uova
- 100 g di Parmigiano
- 6 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- un rametto di salvia
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Dolcetto di Dogliani da servire a 18 °C.

Preparate

- Pulite le zucchine, lavatele e asciugatele, poi tagliatele a julienne, tranne una che taglierete a sottili nastri nel senso della lunghezza.
- Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente, grattugiate il Parmigiano, sgusciate le uova in una scodella, unite metà del Parmigiano grattugiato, regolate di sale e di pepe e sbattete energicamente con la frusta a mano.

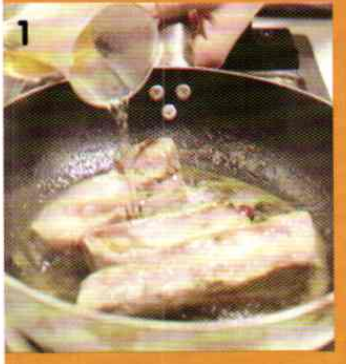
Cucinate

- Scaldate in una padella un cucchiaio di olio con la salvia, unite le spuntature e rosolatele, salate, pepate, bagnate con il vino bianco e lasciatele cuocere per 20 minuti.
- In un'altra padella rosolate lo scalogno con l'olio, unite le zucchine e fatele dorare a fuoco vivace, salate e pepate.
- Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli, trasferiteli nella padella con le zucchine e fateli insaporire. Nel frattempo grigliate i nastri di zucchina.
- Versate nella padella le uova sbattute e mantecate la pasta mescolando. Togliete le spuntature dalla padella, eliminate l'osso e tenetele in caldo.

Pronto in tavola!

- Distribuite nei piatti gli spaghetti con le zucchine, completate con il Parmigiano grattugiato e le spuntature, i nastri di zucchina e servite.

Trucchi e consigli



1. Rosolate le spuntature di maiale in una padella antiaderente, quando saranno dorate, aggiungete il vino bianco abbassando la fiamma.

2. Per dosare gli spaghetti potete usare il misuraspaghetti, in alternativa alla meno pratica bilancia. In questo caso misurate 100 g per tre volte.

Fusilli lunghi alle alici

Un primo piatto ricco di sapore e ben equilibrato negli ingredienti

Tempo di preparazione:
35 minuti

Tempo di cottura
20 minuti

Dosi per 4 persone

- 350 g di fusilli lunghi
- 300 g di alici fresche
- 200 g di pomodori secchi
- 2 spicchi di aglio
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 peperoncino piccante
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- farina bianca
- olio per friggere
- tre rametti di timo
- un ciuffo di prezzemolo
- quattro rametti di basilico
- sale

Il vino consigliato
Un Fiano di Avellino da servire a 10 °C.

Preparate

- Riunite in una ciotola i pomodori secchi e copriteli con acqua tiepida, aggiungete due foglie di basilico e lasciateli ammorbidire.
- Pulite le alici, apritele a libro, eliminate la testa e la lisca, lavatele e asciugatele mettendole tra fogli doppi di carta assorbente da cucina.

Cucinate

- Sgocciolate i pomodori, tagliateli finemente, sbucciate l'aglio, tagliate gli spicchi a fettine e fateli rosolare con il peperoncino e l'olio, unite i pomodori, bagnate con il vino e fate cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Eliminate il peperoncino, unite il prezzemolo e metà del basilico tritati.
- Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocete i fusilli.
- Passate le alici nella farina, scaldate abbondante olio per friggere con i rametti di timo, immergetevi le alici e fatele friggere, girandole dai due lati delicatamente. Prelevatele con un mestolo forato e fatele sgocciolare su carta assorbente da cucina.
- Scolate i fusilli al dente, trasferiteli nella padella del sugo e fateli insaporire per un minuto.

Pronto in tavola!

- Suddividete i fusilli in capaci ciotole individuali, completate con le alici fritte e decorate con il basilico.

Trucchi e consigli

1. Per pulire le alici a libro, staccate prima la testa, poi apritele delicatamente eliminando la lisca centrale.

2. Tagliate i pomodori secchi ammorbiditi con un coltello a lama lunga: dovrete ottenere dei filetti.

Linguine con crema di fagioli e Caciotta

Un condimento vellutato e cremoso per un piatto tutto da gustare

Tempo di preparazione:
20 minuti

Tempo di cottura
20 minuti

Dosi per 4 persone

- 350 g di linguine o bavette
- 1 scatola di fagioli borlotti
- 1 spicchio di aglio
- un ciuffo di salvia
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 2 dl di panna fresca
- 150 g di Caciotta di Siena
- 2 fette di pancarrè
- 1 pomodoro ramato
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Lagrein Rosato del Trentino da servire a 12 °C.

Preparate

- Sgocciolate i fagioli e sciacquateli velocemente sotto acqua corrente. Eliminate la crosticina alle fette di pancarrè.
- Togliete la crosta alla Caciotta e tagliatela a pezzetti.

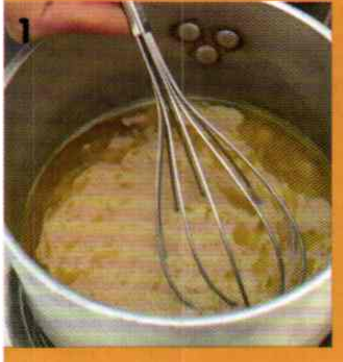
Cucinate

- In una larga padella fate rosolare lo spicchio di aglio con l'olio e la salvia, unite i fagioli, fateli insaporire, salate, pepate, aggiungete un bicchiere di acqua calda e fateli cuocere per 10 minuti.
- Eliminate l'aglio e la salvia, lasciateli intiepidire poi frullateli fino ad avere una crema uniforme.
- Sbriciolate finemente la mollica di pancarrè, mettetela in una casseruolina con la panna, aggiungete la Caciotta e fate fondere a bagnomaria, mescolate in continuazione finché avrete una salsa densa e cremosa.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, cuocetevi le bavette, scolatele al dente e fatele saltare nel passato di fagioli.
- Versate due cucchiai di crema di formaggio nei piatti, sopra disponete le bavette, poi colate sopra la pasta la crema di formaggio rimasta.

Pronto in tavola!

- Completate i piatti con il pomodoro sbucciato e tagliato a dadini.

Trucchi e consigli



1. Fate fondere la Caciotta mescolando in continuazione con una piccola frusta a mano e non portate a bollore.

2. Rosolate a fuoco basso l'aglio con la salvia e l'olio prima di aggiungere i fagioli perché emettano tutto il loro profumo.

Linguine con totani e zucchine

Tutto il sapore del mare addolcito dalla delicatezza delle zucchine

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura 30 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di linguine
- 500 g di totani
- 400 g di zucchine
- 1,5 dl di olio extra vergine d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 peperoncino piccante
- un ciuffo di prezzemolo
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio colmo di granulare di pesce
- basilico
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Chianti Classico da servire a 18 °C.

Preparate

- Pulite i totani, eliminate gli occhi, lavateli bene e tagliate a listarelle le sacche e in tre parti nel senso della lunghezza i tentacoli.
- Pulite il prezzemolo e tritatelo finemente.
- Spuntate, lavate le zucchine e tagliatele a julienne

Cucinate

- Sbucciate, tritate finemente la cipolla e fatela rosolare a fuoco basso con metà dell'olio e il peperoncino.
- Unite i totani, fateli insaporire, poi bagnateli con il vino bianco, unite il granulare di pesce e lasciateli cuocere per 20 minuti coperti, mescolando spesso. Eliminate il peperoncino.
- Fate insaporire le zucchine con l'olio rimasto, salate e pepate; quando saranno dorate, unitele ai totani, poi completate con il prezzemolo tritato e regolate di sale.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, cuocetevi le linguine, scolatele al dente e trasferitele nella padella del sugo; fatele insaporire per un minuto.

Pronto in tavola!

- Suddividete le linguine nei piatti e decorate con un ciuffetto di basilico.

Trucchi e consigli

1. Scegliete totani molto piccoli che sono più teneri; puliteli e spellateli, poi tagliateli a listarelle sottili.

2. Se amate il sapore piccante, tagliate a metà il peperoncino nel senso della lunghezza: otterrete un gusto più deciso.

Reginette con piselli e spinaci

Una vera leccornia da non lasciarsi sfuggire!

Tempo di preparazione:
20 minuti

Tempo di cottura
20 minuti

Dosi per 6 persone

- 450 g di reginette
- 200 g di pisellini
- 1 scalogno
- 500 g di spinaci
- 80 g di burro
- 1 dl di panna
- 150 g di prosciutto cotto in una fetta sola
- 1 spicchio di aglio
- un mazzetto di menta
- 100 g di Parmigiano grattugiato
- sale e pepe

Il vino consigliato
Un Pinot Bianco da servire a 10 °C.

Preparate

- Sbollentate i pisellini in acqua salata per 5 minuti, scolateli.
- Pulite gli spinaci, lavateli ripetutamente poi metteteli in una pentola senz'acqua e fateli appassire, scolateli e strizzateli.

Cucinate

- Rosolate gli spinaci con metà del burro e lo spicchio di aglio, salate e pepate.
- Eliminate l'aglio e frullateli velocemente nel mixer.
- Tritate lo scalogno, fatelo imbiondire con il burro rimasto in una casseruola, unite i pisellini e lasciateli cuocere a fuoco basso per 10 minuti, aggiungendo un po' di acqua calda.
- Trasferite gli spinaci frullati e la panna nella casseruola dei piselli e fate addensare.
- Tagliate il prosciutto a cubetti e aggiungetelo al sugo di verdure, togliete subito dal fuoco.
- Fate cuocere le reginette in acqua salata, scolatele, trasferitele nella casseruola e mantecate con il Parmigiano.

Pronto in tavola!

- Dividete le reginette nei piatti individuali decorando ogni porzione con un ciuffetto di menta fresca.

Spaghetti ai fragolini e crema di pesto

L'accostamento insolito di questi piccoli molluschi con il pesto rende il piatto unico

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura 15 minuti

Dosi per 4 persone

- 280 g di spaghetti
- 500 g di fragolini (moscardini)
- 30 g di gherigli di noce
- 30 g di Parmigiano grattugiato
- 40 foglie di basilico
- 3 spicchi di aglio
- brodo di pesce
- olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Sylvaner da servire a 10 °C.

Preparate

- Mettete nel frullatore le foglie di basilico, i gherigli di noce, una piccola presa di sale, il Parmigiano, 2 spicchi di aglio sbucciati e frullate incorporando a filo 1 dl circa di olio fino ad ottenere un pesto omogeneo, infine pepate.
- Lavate e pulite i fragolini. Scottateli per 20 minuti nel brodo di pesce bollente, sgocciolateli e metteteli nel mixer (tenetene da parte una decina interi). Frullate fino a ridurli in crema. Tritate l'aglio rimasto.

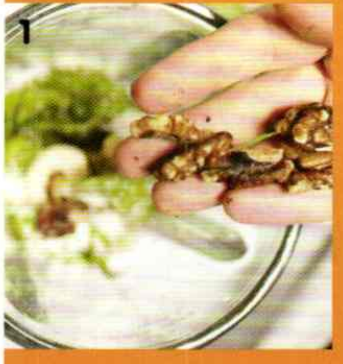
Cucinate

- Fate scaldare in una capace padella 4 cucchiai di olio con il trito di aglio, unite i fragolini interi e lasciateli rosolare dolcemente, rigirandoli per 5 minuti, quindi aggiungete la crema, prezzemolo tritato e lasciate insaporire a fuoco basso per 5 minuti.
- Intanto, lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente, versateli nella padella dei fragolini e fate insaporire mescolando per un paio di minuti.

Pronto in tavola!

- Distribuite il pesto al centro di quattro piatti individuali, disponete sopra gli spaghetti formando una cupoletta, pepate e servite subito ben caldo.

Trucchi e consigli



1. Mettete nel frullatore le foglie di basilico, i gherigli di noce, una piccola presa di sale, il Parmigiano, 2 spicchi di aglio sbucciati e frullate incorporando olio a filo.

2. Versate gli spaghetti lessati nella padella dei fragolini e fate insaporire mescolando per un paio di minuti.

Spaghetti alla puttanesca

Un piatto classico della tradizione culinaria italiana

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

- 280 g di spaghetti
- 500 g di pomodori da sugo San Marzano
- 100 g di olive nere di Gaeta snocciolate
- 50 g di capperi sotto sale
- 50 g di acciughe sotto sale
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino rosso piccante
- 6 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- sale

Il vino consigliato
Un Sylvaner da servire a 10 °C.

Preparate

- Mettete i capperi in una ciotola d'acqua, quindi trasferiteli in un colino e lavateli accuratamente sotto acqua corrente in modo che perdano tutto il sale.
- Raschiate le acciughe, lavatele privandole del sale, diliscatele e spezzettatele. Sminuzzate il peperoncino.
- Spelate i pomodori e tagliateli a dadini. Sbucciate lo spicchio di aglio e schiacciatelo leggermente sotto la lama di un coltello.

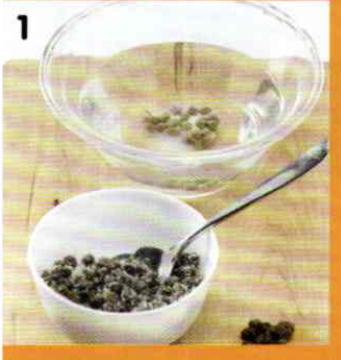
Cucinate

- Fate scaldare in una padella l'olio con il peperoncino e lo spicchio di aglio; appena comincia a prendere colore, unite le acciughe e spappolatele con una forchetta, quindi aggiungete i pomodori, le olive e i capperi. Lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti circa.
- Portate a ebollizione abbondante acqua salata, immergetevi gli spaghetti, mescolate con un forchettone e cuoceteli per il tempo indicato sulla confezione.
- Scolateli, trasferiteli nella padella del sugo e lasciateli insaporire per alcuni istanti mescolando ripetutamente.

Pronto in tavola!

- Distribuite gli spaghetti nei piatti aiutandovi con il servispaghetti e servite.

Trucchi e consigli



1. Per far perdere tutto il sale ai capperi, metteteli in una ciotola con acqua calda: il sale si scioglierà più velocemente.

2. Per amalgamare il sugo agli spaghetti utilizzate il servispaghetti che servirà poi per distribuire direttamente la pasta in ogni piatto.

Spaghetti alla tailandese

Un piatto unico, profumato di spezie, piccante e saporito

Tempo di preparazione:
25 minuti

Tempo di cottura
35 minuti

Dosi per 4 persone

- 250 g di spaghetti alla chitarra
- 500 g di filetto di maiale
- 8 funghi coltivati
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 2 spicchi di aglio
- 6 cipollotti
- 2 peperoncini piccanti
- 1 peperone verde
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 2 cucchiai di Sherry secco
- 2 cucchiai di zucchero
- sale, pepe

Il vino consigliato
Uno Chardonnay da servire a 10 °C.

Preparate

- Preparate l'arrosto di filetto di maiale come indicato sotto nel box.
- Pulite i funghi, eliminate la parte finale terrosa del gambo e tagliateli in quartini.

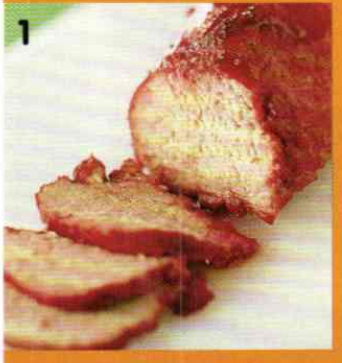
Cucinate

- Scaldate l'olio in una larga padella antiaderente con gli spicchi di aglio sbucciati e tagliati a fettine, unite i cipollotti con parte del gambo verde, tagliati a velo.
- Fate insaporire, poi aggiungete i peperoncini piccanti, privati dei semi, il peperone verde privato dei semi e tagliato a julienne e i funghi; rosolateli a fuoco medio e quando il peperone sarà morbido, bagnate con lo Sherry, la salsa di soia e spolverizzate con lo zucchero.
- Cuocete finché avrete una salsa caramellata, salate e pepate.
- Tagliate a sottili fette il filetto di maiale e unitele alla salsa. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella del sugo.

Pronto in tavola!

- Fate saltare a fuoco vivo gli spaghetti, suddivideteli in ciotole e servite.

Trucchi e consigli



1. Per preparare l'arrosto di filetto fate così: spennellate la carne con due cucchiai di miele, poi spolverizzatela con aglio tritato, zenzero in polvere, 1 cucchiaino di "4 spezie", sale e pepe. Irroratela con un po' di olio e con salsa di soia. Lasciatela macerare per 1 ora, poi sigillate la pirofila con carta d'alluminio e cuocete il filetto per 10 minuti in forno caldo a 220 °C. Abbassate la temperatura del forno a 200 °C, eliminate la carta d'alluminio e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

Spaghetti alla zucca

Un sugo saporito e colorato avvolge la pasta e la rende ancora più appetitosa

Tempo di preparazione:
20 minuti

Tempo di cottura
40 minuti

Dosi per 6 persone

- 450 g di spaghetti
- 800 g di zucca
- 2 scalogni
- 1 spicchio di aglio
- 150 g di pancetta affumicata
- 40 g di burro
- 150 g di Mascarpone
- 1 dl di panna fresca
- un ciuffo di salvia
- 50 g di Parmigiano grattugiato
- sale, pepe

Il vino consigliato
Una Croatina da servire a 18 °C.

Preparate

- Pulite la zucca, poi eliminate con un coltello a lama larga la scorza, i semi e i filamenti. Tagliatela a sottili fettine.

Cucinate

- Sbucciate gli scalogni e tagliateli a velo, fateli rosolare con lo spicchio di aglio, 3 foglie di salvia e il burro; unite la zucca, fate insaporire, salate e pepate, eliminate lo spicchio di aglio.
- Bagnate con un bicchiere di acqua e lasciate cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Tagliate a bastoncini la pancetta affumicata, fatela rosolare senza condimento in una padellina antiaderente e unitela alla zucca.
- Quando la zucca sarà una morbida crema, togliete dal fuoco, unite la panna sbattuta con il Mascarpone e con metà del Parmigiano e amalgamate; regolate di sale e di pepe.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, cuocetevi gli spaghetti, scolateli al dente, poi trasferiteli nella padella del sugo e fateli insaporire.

Pronto in tavola!

- Servite gli spaghetti nei piatti individuali con il Parmigiano grattugiato rimasto e decorate con qualche foglia di salvia.

Spaghetti con cavolini e salmone

Un piatto semplice da preparare, ma molto saporito

Tempo di preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura
30 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di spaghetti
- 400 g di cavolini di Bruxelles
- 1 dl di panna
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 150 g di salmone affumicato
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Gavi di Gavi da servire a 10 °C.

Preparate

- Pulite i cavolini di Bruxelles, eliminate le foglioline esterne e tagliate il gambo. Lavateli bene.
- Tagliate a striscioline il salmone affumicato.

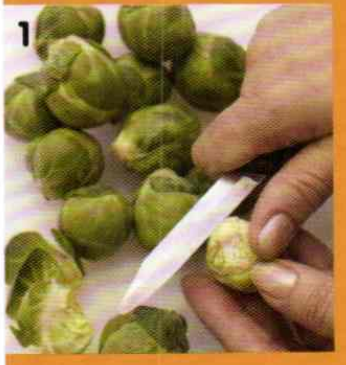
Cucinate

- Portate a bollore abbondante acqua salata, tuffatevi i cavolini, sbollentateli per 10 minuti, scolateli e tagliateli a spicchietti.
- Rosolate in una larga padella lo spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, unite i cavolini e fateli insaporire. Salate e pepate abbondantemente, unite qualche cucchiaio di acqua calda e cuoceteli per 10 minuti.
- Aggiungete la panna e il salmone e fate addensare.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, cuocetevi gli spaghetti, scolateli al dente, trasferiteli nella padella del sugo e fateli saltare.

Pronto in tavola!

- Eliminate lo spicchio di aglio e servite gli spaghetti nei piatti individuali con altro pepe macinato al momento.

Trucchi e consigli



1. Pulite con cura i cavolini eliminando uno o due giri di foglioline, poi eliminate il gambo tagliandolo a filo.

2. Per un buon risultato della preparazione le striscioline di salmone devono essere tagliate da fette piuttosto spesse.

Spaghetti con dentice e verdure

Un piatto gustoso e profumato con tutti i sapori del Mediterraneo

Tempo di preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura
40 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di spaghetti
- un dentice da circa 800 g
- un cuore di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- un ciuffo di prezzemolo
- due rametti di timo
- tre rametti di basilico
- 3 pomodori ramati
- 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 3 cucchiai di farina bianca
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Chianti Classico da servire a 18 °C.

Preparate

- Squamate il dentice, pulitelo, lavatelo molto bene e sfilettatelo. Eliminate con la pinzetta le lische rimaste e tagliate i filetti a pezzetti.
- Tuffate i pomodori in acqua bollente e poi in acqua fredda, sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzettoni.
- Staccate i gambi del sedano, lavateli e spellateli con il pelapatate, sbucciate la carota e la cipolla.

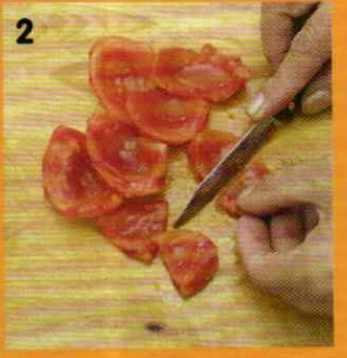
Cucinate

- Passate velocemente nella farina bianca i pezzetti di dentice.
- Tagliate a cubetti le verdure, poi fatele stufare con l'olio a fuoco basso finché la cipolla sarà trasparente.
- Unite al soffritto i pomodori a pezzettoni, fateli insaporire, poi aggiungete il dentice e fatelo rosolare. Salate e pepate.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, cuocetevi gli spaghetti, scolateli al dente e trasferiteli nella padella del sugo di pesce.

Pronto in tavola!

- Tritate finemente prezzemolo, timo e basilico, unite il trito agli spaghetti e mantecateli a fuoco vivo. Servite subito.

Trucchi e consigli



1. Per eliminare la farina in eccesso mettete in un colino i pezzetti di pesce, infarinateli e poi scuoteteli.

2. Tagliate a pezzetti piuttosto grossi la polpa del pomodoro in modo che non si disfi in cottura.

Spaghetti vegetariani al cartoccio

Una preparazione facilissima ma di grande effetto

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

- 350 g di spaghetti
- 1 peperoncino rosso piccante
- 2 spicchi di aglio
- 4-5 pomodori maturi
- un ciuffo di prezzemolo
- 100 g di olive nere
- 2 cucchiai di capperi
- un ciuffo di basilico
- 1 cipolla
- olio extra vergine d'oliva
- sale

Il vino consigliato
Un Cirò Bianco da servire a 10 °C.

Preparate

- Scottate i pomodori in acqua bollente, pelateli e spezzettateli.
- Sbucciate aglio e cipolla e tritateli grossolanamente. Lavate e tritate anche il prezzemolo e spezzettate il peperoncino.
- Snocciolate le olive e tagliatele a fettine. Scaldate il forno a 200 °C.

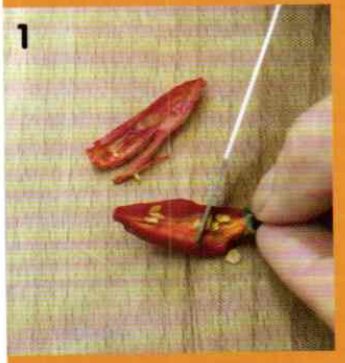
Cucinate

- In una larga padella, fate rosolare in 3 cucchiai di olio, l'aglio e la cipolla tritati, poi aggiungete i pomodori e 2 cucchiai di prezzemolo; insaporite con una presa di sale, unite il peperoncino e cuocete a fuoco vivo per circa 5 minuti. Mescolate, coprite e continuate la cottura ancora per 10 minuti: il sugo non dovrà essere troppo denso.
- Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente, rovesciatela nella padella del sugo, aggiungete le olive e i capperi e mescolatela accuratamente amalgamando bene.
- Trasferitela su un largo foglio di carta da forno; irrorate con un filo d'olio, unite il basilico, il prezzemolo rimasto, chiudete bene il cartoccio e mettetelo sulla placca in forno già caldo per 10 minuti.

Pronto in tavola!

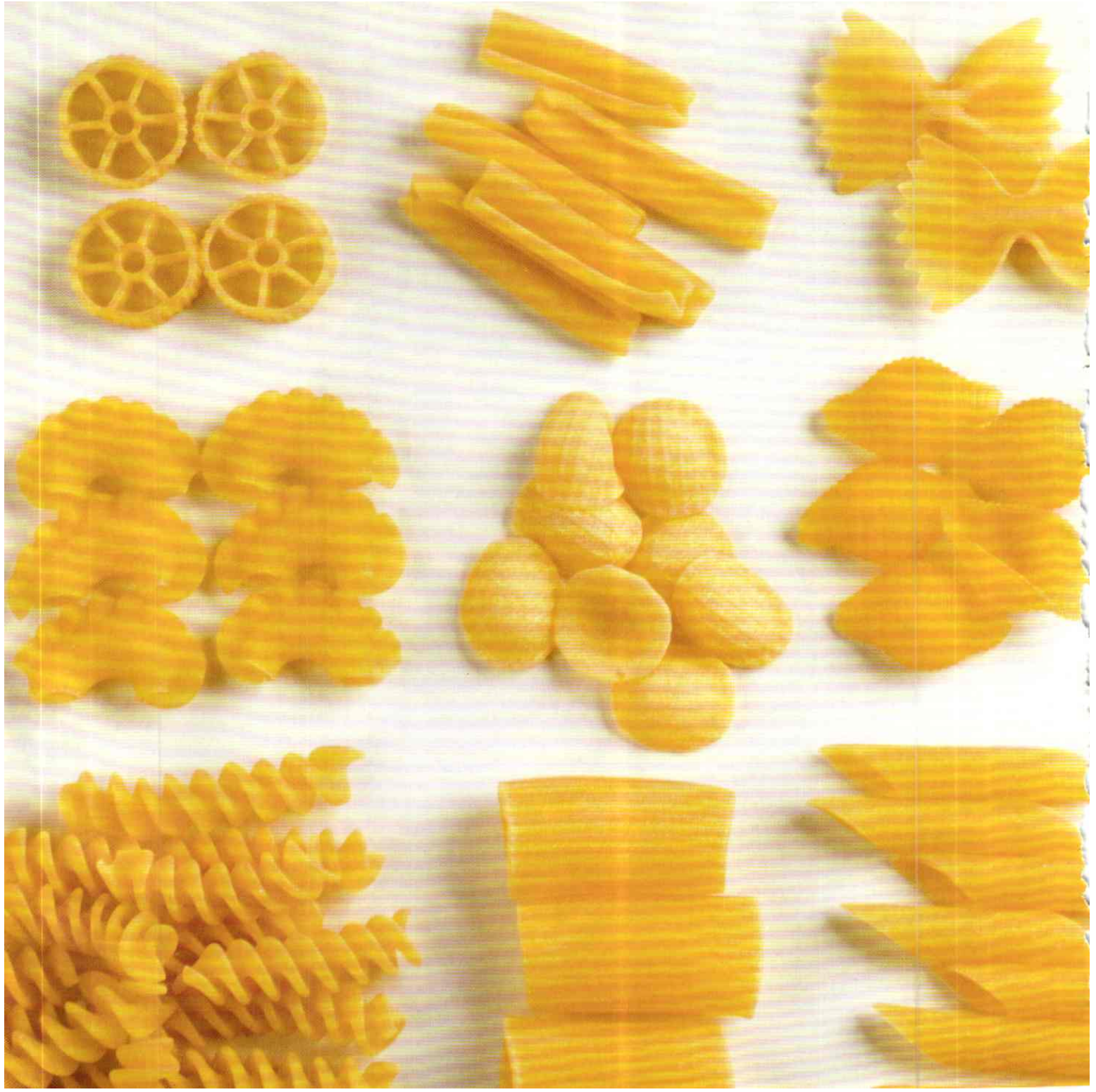
- Trasferite il cartoccio su un piatto da portata, portatelo in tavola e apritelo direttamente davanti ai commensali.

Trucchi e consigli



1. Per attenuare il gusto del peperoncino, eliminate i semini. Sono loro che determinano il grado di piccantezza.

2. Perché la pasta acquisti più sapore, ricordate che il cartoccio deve essere chiuso perfettamente.



La PROVA del CUOCO

In punta di forchetta

Ditalini con pancetta e broccoletti

Un primo gustoso, arricchito da cubetti di pancetta

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura 10 minuti

Dosi per 4 persone

- 400 g di ditalini
- 500 g di broccoletti verdi
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 100 g di Parmigiano
- 150 g di pancetta tesa
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 200 g di arista di maiale
- 1 peperoncino piccante
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Rosso Valdadige da servire a 16 °C.

Preparate

- Pulite, lavate i broccoletti, eliminate il torsolo e divideteli in cimette.
- Eliminate la cotenna alla pancetta e tagliatela a bastoncini, spolverizzate con un po' di pepe.

Cucinate

- Portate a bollore abbondante acqua salata, tuffatevi i broccoletti e fateli cuocere per 10 minuti. Prelevateli con la schiumarola e fateli sgocciolare nel colapasta, tenete da parte l'acqua di cottura.
- Tagliate la cipolla a velo, poi fatela soffriggere con olio e aglio. Quando sarà appassita unite il peperoncino e l'arista tagliata a cubetti e fateli insaporire, unite il vino bianco e fatelo evaporare, salate e pepate.
- Aggiungete i broccoletti, fateli saltare a fuoco vivo, poi lasciateli stufare per 5 minuti. In una padellina senza condimento fate rosolare la pancetta, quando il grasso sarà trasparente, prelevatela e unitela ai broccoletti.
- Portate a bollore l'acqua di cottura dei broccoletti, tuffatevi i ditalini, scolateli e conditeli con il sugo, eliminate il peperoncino.

Pronto in tavola!

- Grattugiate il Parmigiano a scagliette e distribuitelo sulla pasta. Servite subito.

Trucchi e consigli

1. Acquistate la pancetta tesa in una fetta sola: sarà più facile tagliarla a bastoncini aiutandovi con un coltello affilato.

2. Per questa ricetta potete usare i broccoletti surgelati, si trovano tutto l'anno, sono eccellenti e non hanno bisogno di pulizia.

Farfalle con crema di olive e tonno

Un sugo cremoso che avvolge la pasta rendendola saporitissima

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di farfalle
- 300 g di tonno fresco
- 20 olive nere
- 20 olive verdi
- 20 g di capperi sotto sale
- 50 g di burro
- 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 limone non trattato
- 70 g di Pecorino
- due foglie di alloro
- quattro rametti di basilico
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Vermentino da servire a 10 °C.

Preparate

- Denocciolate le olive e mettete i capperi in abbondante acqua fredda a perdere il sale.
- Eliminate la pelle dal pezzo di tonno.
- Lasciate fuori dal frigorifero il burro per un'ora e tagliatelo a pezzetti.

Cucinate

- Portate a bollore mezzo litro di acqua con le foglie di alloro e un cucchiaino di sale, immergetevi il tonno, riportate a bollore e cuocetelo per 10 minuti; lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura, poi scolatelo.
- Lavate ripetutamente i capperi, sgocciolateli bene e metteteli nella coppa del mixer con le olive, il burro morbido tagliato a pezzetti e l'olio extra vergine d'oliva. Unite infine il tonno spezzettato e una macinata di pepe.
- Azionate l'apparecchio fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Cuocete le farfalle in abbondante acqua salata, scolatele, trasferitele in una ciotola scaldata con acqua bollente e asciugata, unite la crema e mescolate bene.

Pronto in tavola!

- Suddividete le farfalle nei piatti, unite il Pecorino a scaglie e la scorza grattugiata del limone. Decorate con un ciuffetto di basilico, due capperi e servite.

Trucchi e consigli

1. Se la salsa risultasse troppo densa, potete aggiungere uno o due cucchiai di acqua di cottura della pasta.

2. Incidete la scorza del limone lavato e asciugato con il rigalimoni: otterrete così dei sottili fili, profumati e decorativi.

Fusilli con alici e finocchietto

Un sugo aromatico per rendere i fusilli ancora più appetitosi

Tempo di preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura
20 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di fusilli
- un mazzetto di finocchietto
- 1 finocchio
- 150 g di alici fresche
- 2 cipollotti
- 2 filetti di acciughe sott'olio
- 2 cucchiai di pinoli
- 2 cucchiai di uvetta
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- 2 bustine di zafferano
- 3 cucchiai di farina
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Cataratto Bianco da servire a 10 °C.

Preparate

- Pulite i cipollotti e tagliateli ad anelli.
- Pulite le alici, eliminate le teste e le lische,lavatele e asciugatele con carta da cucina. Mettete a bagno l'uvetta in acqua tiepida.
- Pulite il finocchio, eliminate le foglie esterne più dure e tagliatelo in sottili spicchi. Pulite il finocchietto e lavatelo.

Cucinate

- Rosolate i cipollotti con l'olio extra vergine, unite i filetti di acciuga e fateli sciogliere mescolando con la paletta di legno. Aggiungete il finocchio, dopo qualche minuto l'uvetta sgocciolata e i pinoli e fate rosolare a fuoco medio; regolate di sale e di pepe.
- In una padellina antiaderente scaldate l'olio d'oliva e fatevi rosolare le alici infarinate.
- Portate a bollore abbondante acqua con lo zafferano e una manciata di sale. Tuffatevi i fusilli, portateli a cottura e prima di scolarli aggiungete il finocchietto.

Pronto in tavola!

- Condite i fusilli con il sugo, decorate con le alici fritte e ben sgocciolate e servite subito.

Trucchi e consigli

1. Infarinate le alici aperte a libro e, per eliminare l'eccesso di farina, prendetele per la coda e scuotetele.

2. Fate friggere le alici in una padella antiaderente con olio caldo e giratele aiutandovi con l'apposita paletta di legno.

Maccheroncini con spinaci e pinoli

La pasta è cotta con la verdura e si completa con un saporito formaggio

Tempo di preparazione:
10 minuti

Tempo di cottura
20 minuti

Dosi per 4 persone

- 350 g di maccheroncini
- 400 g di spinaci a foglie piccole
- 30 g di pinoli
- 30 g di burro
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di pasta di acciughe
- 20 g di Parmigiano grattugiato
- 30 g di Pecorino fresco
- sale

Il vino consigliato
Un Tocai Friulano
da servire
a 10 °C.

Preparate

- Pulite gli spinaci e lavateli accuratamente sotto l'acqua corrente, quindi sgrondateli bene mettendoli in uno scolapasta.
- Sbucciate l'aglio e tritatelo fine.
- Tagliate il Pecorino in piccole scaglie.

Cucinate

- Portate a ebollizione abbondante acqua, salatela quando raggiunge il bollore, buttatevi la pasta e gli spinaci e portateli a cottura.
- Mettete l'aglio in un pentolino con il burro e fate sciogliere quest'ultimo a fuoco bassissimo in modo che non prenda colore, poi stemperatevi la pasta di acciughe, aggiungete 2 cucchiai di acqua di cottura della pasta e versate tutto in una terrina preriscaldata.
- Scolate pasta e spinaci, trasferiteli nella terrina con il burro all'acciuga, unite il Parmigiano grattugiato, mescolate, cospargete con i pinoli e il Pecorino a scaglie.

Pronto in tavola!

- Servite i maccheroncini ben caldi accompagnandoli, a piacere, con altro Parmigiano grattugiato a parte.

Trucchi e consigli

1. Per lavare bene gli spinaci, metteteli in uno scolapasta sotto il getto dell'acqua corrente e strofinate delicatamente le foglie.

2. Per tagliare il Pecorino a scaglie usate un affettatartufi oppure un pelapatate ad archetto.

Mezze maniche alla cacciatora

Un'appetitosa ricetta per condire una pasta corta di grande formato

Tempo di preparazione:
15 minuti

Tempo di cottura
30 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di mezze maniche
- 250 g di polpa di scamone
- 1 cipolla
- 4 zucchine
- due rametti di rosmarino
- un pezzo lungo 6 cm di zenzero fresco
- un ciuffo di prezzemolo
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 30 g di burro
- 50 g di Grana
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Nero d'Avola da servire a 18 °C.

Preparate

- Tagliate lo scamone in piccoli bocconcini, sbucciate la cipolla e tritatela finemente.
- Spuntate e lavate le zucchine. Pulite il prezzemolo e tritate finemente le foglioline.

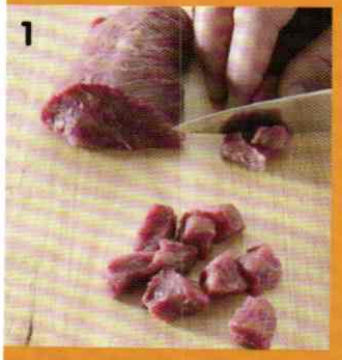
Cucinate

- Rosolate a fuoco basso la cipolla con l'olio, quando sarà trasparente, unite i bocconcini di carne e fateli insaporire.
- Tagliate le zucchine a rondelle e aggiungetele al soffritto, salate, pepate e cuocete per 10 minuti.
- Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo; lavate il rosmarino e tritate gli aghi.
- Unite il trito profumato alla carne e alla verdura e proseguite la cottura per 20 minuti circa.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, cuocete le mezze maniche, scolatele al dente e trasferitele nella padella del sugo.
- Mantecatele con il prezzemolo tritato e il burro.

Pronto in tavola!

- Suddividete le mezze maniche in quattro fondine individuali, aggiungete il Grana grattugiato a julienne, decorate, se volete, con una fogliolina di prezzemolo e servite subito.

Trucchi e consigli



1. Lo scamone è un taglio di carne magro e saporito, tagliatelo a fette spesse, poi riducete ogni fetta in piccoli bocconcini.

2. Pelate con un coltellino lo zenzero fresco, poi grattugiatelo usando la pratica grattugia per verdure.

Mezze maniche con Caciotta affumicata

Il pangrattato all'origano regala alle mezze maniche un profumo unico

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura 25 minuti

Dosi per 4 persone

- 400 g di mezze maniche
- 700 g di pomodori ramati maturi
- 100 g di pangrattato
- un pizzico di origano
- 1 grossa cipolla
- 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- 2 peperoncini
- un mazzo di basilico
- 300 di Caciotta affumicata
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Barbera d'Asti da servire a 18 °C.

Preparate

- Portate a bollore abbondante acqua, incidete il fondo dei pomodori a croce e tuffateli nell'acqua per pochi minuti, scolateli e sbucciateli. Tagliateli a fette ed eliminate i semi con la punta di un coltellino.
- Mescolate il pangrattato con un pizzico di origano e passatevi le fette di pomodoro.

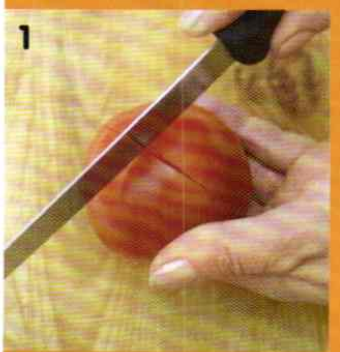
Cucinate

- Sbucciate e tagliate ad anelli la cipolla, fatela rosolare con l'olio e i peperoncini, aggiungendo un po' di acqua perché non prenda colore.
- Unite le fette di pomodoro e fatele dorare girandole con una forchetta e cercando di non romperle. Eliminate i peperoncini, unite il basilico e lasciate insaporire senza mescolare, ma scuotendo la padella.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, tuffatevi le mezze maniche e cuocetele al dente; scolatele e trasferitele nella padella del sugo.

Pronto in tavola!

- Mantecate la pasta con la Caciotta affumicata tagliata a cubetti, suddividetela nei piatti individuali e portatela subito in tavola.

Trucchi e consigli



1. Per staccare facilmente la pelle senza sprecare la polpa, prima di immergere i pomodori in acqua bollente incidete il fondo con un taglio a croce.

2. Affettate i pomodori con l'apposito utensile a fette regolari, poi privateli dei semi.

Mezze maniche con catalogna

Una ricetta che unisce allo stesso tempo tradizione e novità di sapori

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura 40 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di mezze maniche
- 500 g di catalogna
- 200 g di cavolini di Bruxelles
- 2 spicchi di aglio
- 1 peperoncino piccante
- 200 g di salsiccia a metro
- 4 cucchiai di vino bianco
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 50 g di Pecorino piccante
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Barbera da servire a 18 °C.

Preparate

- Spellate la salsiccia e sbriciolate la polpa.
- Pulite la catalogna, tagliatela a piccoli pezzi e lavatela più volte in acqua fredda.
- Pulite i cavolini di Bruxelles.

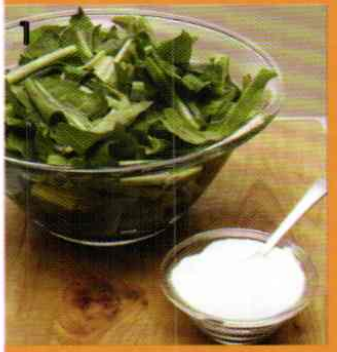
Cucinate

- Raccogliete la catalogna in abbondante acqua, portate a bollore, aggiungete una manciata di sale grosso e fatela cuocere per 15 minuti. Scolatela e strizzatela.
- Sbollentate i cavolini in acqua bollente salata per 10 minuti, scolateli e tagliateli a quartini.
- Sbucciate gli spicchi di aglio e rosolateli, senza farli colorire, con l'olio e il peperoncino, unite la salsiccia e fatela dorare; bagnate con il vino bianco, fatelo evaporare ed eliminate l'aglio.
- Aggiungete la catalogna e i cavolini e fateli insaporire, poi continuate la cottura per 10 minuti, facendo ridurre il sugo. Eliminate il peperoncino.
- Cuocete in abbondante acqua salata le mezze maniche, scolatele al dente e fatele saltare in padella.

Pronto in tavola!

- Grattugiate a scaglie il Pecorino, suddividete la pasta nei piatti e cospargetela con il Pecorino. Servite subito.

Trucchi e consigli



1. Quando lavate la catalogna aggiungete un cucchiaio di bicarbonato all'acqua: toglierà tutte le impurità a fondo.

2. Pulite i cavolini di Bruxelles eliminando dapprima uno o due giri di foglioline, poi tagliate la parte inferiore con il piccolo gambo.

Mezze maniche con mortadella e piselli

Un primo piatto condito con il re dei salumi e ingentilito da delicati piselli

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

- 280 g di mezze maniche
- 150 g di mortadella in una fetta sola
- 2 scatole di piselli
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di panna liquida
- 100 g di Grana Padano
- olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Grignolino del Monferrato da servire a 18 °C.

Preparate

- Tagliate la mortadella a strisce orizzontali larghe circa un dito; dopodiché ripetete l'operazione anche nell'altro senso: dovrete ottenere tanti cubetti della stessa grandezza.
- Aprite le lattine di piselli e versate il contenuto in un colabrodo in modo da sgocciolare bene i piselli dalla loro acqua.
- Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. Grattugiate finemente il Grana e tenetelo da parte.

Cucinate

- In una padella fate rosolare la cipolla con 1 cucchiaio di olio, aggiungete i piselli e lasciate cuocere per circa 7 minuti. Dividete a metà il composto, frullate la preparazione con la panna e fate addensare.
- Portate a bollore una pentola con l'acqua e un pizzico di sale e fatevi cuocere le mezze maniche scolandole quando sono ancora leggermente al dente.
- Mantecatele nella padella con la crema, i piselli rimasti aggiungendo anche il Grana grattugiato e i cubetti di mortadella, tenendone qualcuno da parte per decorare la preparazione.

Pronto in tavola!

- Disponete la pasta in una zuppiera e servite decorando con qualche dadino di mortadella.

Trucchi e consigli

1. Togliete metà dei piselli dalla padella, frullateli insieme alla panna, rimettete tutto sul fuoco e fate addensare.

2. Scolate le mezze maniche almeno un paio di minuti prima del tempo di cottura, in caso contrario, la pasta, una volta mantecata con il sugo, risulterà scotta.

Mezze maniche con ragù di tonno

Un ragù di mare mantecato con fiocchetti di Mozzarella

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura 25 minuti

Dosi per 4 persone

- 350 g di mezze maniche
- 200 g di tonno fresco
- 3 pomodori verdi
- 4 pomodori maturi
- 1 cipolla
- due gambi di sedano con le foglie
- 1 cucchiaio di granulare di pesce
- 4 cucchiai di vino bianco
- 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- 150 g di Mozzarella
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Verdicchio di Jesi da servire a 10 °C.

Preparate

- Con il pelapatate eliminate i fili a due gambi di sedano, poi lavateli e tagliateli a bastoncini. Sbucciate i pomodori, tagliateli a quartini ed eliminate i semi. Tritate finemente le foglie di sedano.
- Tagliate a piccolissimi pezzetti la Mozzarella.

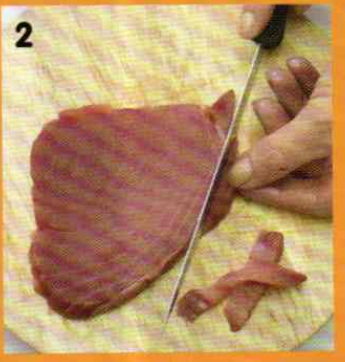
Cucinate

- Tagliate a velo la cipolla e fatela rosolare senza farla colorire con l'olio, unite il sedano, fatelo insaporire, poi aggiungete le foglie e infine i quartini di pomodoro.
- Spolverizzate con il granulare di pesce e bagnate con il vino e 1/2 bicchiere di acqua tiepida.
- Salate, pepate e lasciate cuocere le verdure per 15 minuti. Nel frattempo pulite il trancio di tonno, tagliatelo a bastoncini sottili e unitelo alle verdure. Regolate di sale e di pepe.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, tuffatevi le mezze maniche, portate a cottura, scolatele, trasferitele nella padella del ragù e fatele saltare.

Pronto in tavola!

- Unite i fiocchetti di Mozzarella e, a fuoco vivo, mantecate velocemente la pasta. Servite subito.

Trucchi e consigli



1. Utilizzate anche pomodori verdi che con la loro polpa molto acida contribuiscono a dare freschezza a questo sugo.

2. Prima di tagliare a bastoncini sottili il tonno, eliminate pelle e pellicine varie.

Penne alla mediterranea con Provolone

Una preparazione che vede la gustosa unione dei carciofi e dei pomodorini secchi

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura 30 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di penne lisce
- 100 g di pomodori secchi
- 50 g di olive di Gaeta
- 4 carciofi
- 1 limone
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- 100 g di Provolone
- un ciuffo di basilico
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Fiano di Avellino da servire a 10 °C.

Preparate

- Mettete a bagno i pomodori in acqua tiepida e lasciateli macerare per 30 minuti, poi sgocciolateli e tagliateli a striscioline.
- Denocciolate le olive e tagliatele a rondelle.
- Pulite i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e le spine, tagliateli a metà, eliminate il fieno, riduceteli a spicchi e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone.

Cucinate

- Sbucciate e tagliate a velo la cipolla, fatela rosolare a fuoco basso con l'aglio e l'olio d'oliva; quando sarà trasparente, unite i carciofi e i pomodori, aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda, salate, pepate e lasciate cuocere per 20 minuti. A fine cottura unite le olive di Gaeta.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, tuffatevi le penne, cuocetele al dente, scolatele e unitele al sugo facendole saltare un minuto.
- Aggiungete il Provolone grattugiato a scagliette e mantecate tenendo il fuoco vivo fino a quando il formaggio si sarà sciolto.

Pronto in tavola!

- Suddividete la pasta nei piatti, decorate ogni piatto con un ciuffetto di basilico e servite subito.

Trucchi e consigli

1. I pomodori secchi sono disidratati al sole. In questo modo conservano tutto il sapore di quelli freschi e in più perdono l'acidità.

2. Mettete i pomodori secchi a bagno in acqua tiepida in modo che si reidratino e quindi cuociano meglio.

Penne con broccoli e Brie

Un connubio vincente tra formaggio e verdura

Tempo di preparazione:
10 minuti

Tempo di cottura
15 minuti

Dosi per 4 persone

- 350 g di penne lisce
- 1 grosso broccolo romano
- 4 spicchi di aglio
- 200 g di Brie
- 1 peperoncino piccante
- 2 dl di panna fresca
- 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Rosso Velletri da servire a 18 °C.

Preparate

- Pulite il broccolo romano, separate le cimette, lavatelo e sgocciolatelo.
- Raschiate delicatamente la crosta del Brie, poi tagliatelo a pezzetti.
- Sbucciate gli spicchi di aglio e tagliateli a fettine.

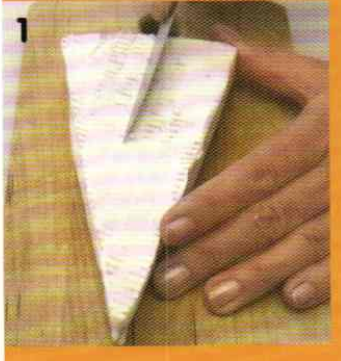
Cucinate

- Portate a bollore 2 litri di acqua leggermente salata, tuffatevi le cimette del broccolo e sbollentatele per 10 minuti, scolatele con la schiumarola e tenete da parte l'acqua.
- Riportate a bollore l'acqua, tuffatevi le penne e cuocetele per circa 7 minuti, scolatele leggermente al dente.
- Nel frattempo, fate rosolare le fettine di aglio con l'olio e il peperoncino a fuoco basso, senza farle colorire, unite le cimette di broccolo, poi la pasta e mantecate per un minuto. Eliminate il peperoncino, regolate di sale e pepate leggermente.
- Fate sciogliere i pezzetti di Brie nella panna e mescolate bene in modo che la fonduta risulti liscia e uniforme.

Pronto in tavola!

- Suddividete la pasta nei piatti individuali, versatevi la fonduta e servite subito.

Trucchi e consigli



1. Raschiate con un coltellino la crosta bianca del Brie in modo che si sciolga perfettamente nella panna per formare la fonduta.

2. Il broccolo romano è di colore verde intenso e con piccole punte accentuate, se non lo trovate, potete usare anche il cavolo siciliano, che è di colore viola.

Penne con pioppini e salsiccia

Un sugo appetitoso per un primo piatto speciale

Tempo di preparazione:
20 minuti

Tempo di cottura
40 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di penne rigate
- 200 g di broccoletti verdi
- 200 g di pioppini
- 150 g di salsiccia al finocchietto
- 2 peperoncini piccanti
- 1 spicchio di aglio
- 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 50 g di Parmigiano
- 2 cucchiai di vino bianco
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Montepulciano da servire a 18 °C.

Preparate

- Pulite i pioppini, lavateli, sgrondateli e tagliateli a metà nel senso della lunghezza.
- Tagliate la salsiccia a rondelle sottili.

Cucinate

- Cuocete i broccoletti in acqua bollente salata per 10 minuti e scolateli.
- Scaldate in una larga padella gran parte dell'olio con i peperoncini piccanti e lo spicchio di aglio, unite i pioppini, fate soffriggere per pochi minuti, salate e cuocete a fuoco medio per 10 minuti, unite i broccoletti e fateli insaporire.
- In una padellina antiaderente appena spennellata di olio fate rosolare le rondelle di salsiccia, spruzzatele con il vino bianco e fatelo evaporare completamente. Togliete la salsiccia dalla padellina con una paletta e tenetela da parte.
- Cuocete le mezze penne in abbondante acqua salata, scolatele e trasferitele in una larga zuppiera; conditele con il sugo di pioppini e di broccoletti, unite la salsiccia e mescolate.

Pronto in tavola!

- Grattugiate a scagliette il Parmigiano e distribuitelo sulla pasta, servite subito.

Trucchi e consigli

1. Per tagliare a tocchetti la salsiccia scaldate la lama del coltello sulla fiamma, quindi procedete al taglio.

2. Se non trovate la salsiccia al finocchietto, una volta scottata a tocchetti in padella, aggiungete una manciata di semi di finocchio.

Penne con rucola e patate

Pasta corta condita con verdure e arricchita da peperoncino fresco

Tempo di preparazione: 210 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

- 320 g di penne rigate
- 4 mazzetti di rucola
- 500 g di patate
- 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio
- un rametto di timo fresco
- 150 g di Parmigiano
- un mazzetto di prezzemolo
- 1 peperoncino piccante
- olio extra vergine d'oliva
- sale

Il vino consigliato
Un Chiaretto del Garda da servire a 14 °C.

Preparate

- Pulite la rucola, eliminate un pezzettino di gambo e passatela sotto l'acqua corrente.
- Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a cubetti di piccola dimensione.
- Sbucciate la cipolla e tritatela come descritto sotto. Schiacciate con la lama di un coltello gli spicchi di aglio.
- Staccate le foglie dai rametti di prezzemolo, lavatele e tritatele finemente.

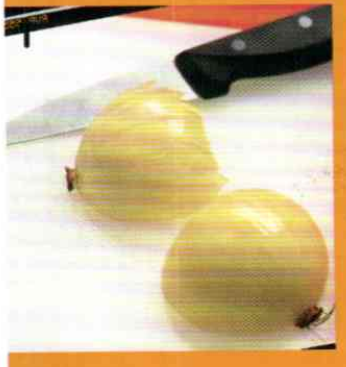
Cucinate

- Fate rosolare la cipolla in un tegame con 2 cucchiai di olio, quando inizia a imbiondire, aggiungete gli spicchi di aglio, il peperoncino tagliato a rondelle e la rucola "stracciata" con le mani.
- Fate bollire una grossa pentola di acqua, salate e, appena bolle, buttate i cubetti di patata. Fate riprendere il bollore e poi buttate le penne; cuocete per il tempo indicato sulla confezione, scolatele con le patate e versatele nella casseruola con la rucola.
- Fate mantecare mescolando spesso con un cucchiaio di legno, spegnete la fiamma e spolverizzate con un po' di Parmigiano grattugiato.

Pronto in tavola!

- Disponete le penne nei piatti, decorate con il prezzemolo tritato e il timo, ultimate con abbondante Parmigiano grattugiato e servite.

Trucchi e consigli



1. Tagliate la cipolla a metà, poi ogni metà a strisce senza arrivare fino in fondo.

2. Tagliate le mezze cipolle in senso orizzontale: otterrete tanti piccoli cubetti.

Penne rigate con pesto di rucola

Rucola freschissima e selvatica è il segreto di questo piatto leggero e invitante

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura 12 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di penne rigate
- 500 g di pomodori maturi ramati
- due mazzetti di rucola, preferibilmente selvatica
- 50 g di gherigli di noce pelati
- 6 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Montepulciano d'Abruzzo Cerasuolo da servire a 10 °C.

Preparate

- Tuffate i pomodori in acqua bollente, eliminate la buccia e tagliateli a pezzetti eliminando i semi.
- Pulite la rucola e togliete le eventuali foglie appassite e i gambi. Lavatela accuratamente, asciugatela con carta assorbente da cucina e spezzettatela grossolanamente con le mani.

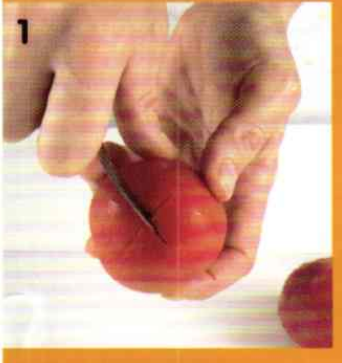
Cucinate

- Lessate la pasta. Portate a bollore abbondante acqua salata in una pentola, tuffatevi le penne, mescolate con un cucchiaio di legno per evitare che si attacchino tra loro, fate riprendere l'ebollizione e lessatele per il tempo indicato sulla confezione. Intanto preparate il pesto.
- Mettete nel bicchiere del frullatore i pomodori, la rucola, i gherigli di noce, l'olio, sale e pepe, tenendo da parte 200 g di pomodori, e frullate fino ad ottenere una crema liscia.
- A fine cottura, scolate la pasta e versatela in una ciotola. Conditela velocemente con i pomodori a pezzetti tenuti da parte e il pesto di rucola, mescolando, in modo che il tutto si amalgami bene.

Pronto in tavola!

- Suddividete le penne al pesto nei piatti individuali e guarnite, se volete con foglie di rucola intere.

Trucchi e consigli



1. Per pelare velocemente i pomodori, immergeteli pochi secondi in acqua bollente, scolateli e fate un taglio a croce con un coltellino appuntito.

2. Immergeteli in acqua e ghiaccio e con un coltellino eliminate la buccia, poi tagliateli a cubetti dopo aver eliminato i semi.

Pennette al salmone e olive nere

Un invitante primo piatto che unisce la tradizione del grande Nord e quella mediterranea

Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura 420 minuti

Dosi per 4 persone

- 320 g di pennette lisce
- 400 g di salmone fresco
- 4 pomodori
- 100 g di olive di Gaeta
- 1 cipolla
- 2 piccoli gambi di sedano
- 1 cucchiaio di granulare di pesce
- un mazzetto di prezzemolo
- 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Sauvignon da servire a 10 °C.

Preparate

- Pulite il trancio di salmone: eliminate la pelle, le eventuali lische e tagliatelo a cubetti di formato regolare.
- Sbucciate la cipolla e affettatela a velo, pulite il sedano e tritatelo. Pulite il prezzemolo e tritatelo fine. Sbucciate i pomodori, eliminate i semi e tagliateli a cubetti. Denocciolate le olive e tagliatele a quartini.
- Sciogliete il granulare di pesce in una tazzina di acqua bollente.

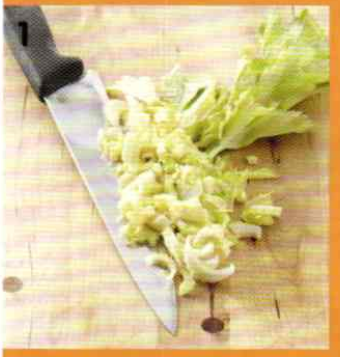
Cucinate

- Rosolate la cipolla con 3 cucchiai d'olio finché sarà trasparente, se necessario aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda.
- Aggiungete il sedano, le olive a quartini e il pomodoro a cubetti, salate, pepate e fate cuocere per 10 minuti.
- Unite il salmone, aumentate la fiamma e cuocete per 7-8 minuti.
- Cuocete le pennette in abbondante acqua salata.

Pronto in tavola!

- Scolatele leggermente al dente, trasferitele nella padella del sugo, unite l'olio rimasto, fatele saltare per un minuto e decorate con prezzemolo tritato.

Trucchi e consigli



1. Usate un piccolo cuore di sedano, tritate i gambi e anche le foglie che daranno al piatto un intenso profumo che ricorda il curry.

2. Cuocete molto brevemente il salmone per evitare che diventi stopposo e perda il suo sapore delicato.

Pennette con carciofi e coniglio

Una pasta dal sapore delicato arricchita da filetti di pomodoro

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura 40 minuti

Dosi per 6 persone

- 450 g di pennette rigate
- 6 carciofi
- 1 limone
- 2 spicchi di aglio
- una sella di coniglio
- un ciuffo di prezzemolo
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 4 foglie di salvia
- un rametto di rosmarino
- 1 foglia di alloro
- 3 pomodori ramati
- 50 g di burro
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 2 cucchiai di aceto bianco
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Vermentino di Gallura da servire a 10 °C.

Preparate

- Pulite i carciofi, tagliate i cuori a spicchi e immergeteli in acqua e limone.
- Mettete la sella di coniglio, ripulita dal grasso, a bagno in acqua e aceto.
- Sbucciate i pomodori e tagliate la polpa a filetti.

Cucinate

- In una casseruola rosolate uno spicchio di aglio, la salvia, il rosmarino e l'alloro con l'olio, unite la sella di coniglio sgocciolata, fatela dorare, salate, pepate e bagnate con il vino bianco. Lasciate cuocere per 40 minuti.
- In una padella rosolate lo spicchio di aglio sbucciato con il burro, unite i carciofi, eliminate l'aglio, unite i filetti di pomodoro e lasciate cuocere per 15 minuti. Salate e pepate, aggiungete il prezzemolo tritato.
- Cuocete le pennette in abbondante acqua salata, scolatele, trasferitele in una ciotola e conditele con il sugo di carciofi.
- Disossate la sella di coniglio e tagliate a rondelle i filetti.

Pronto in tavola!

- Suddividete le pennette nei piatti e completate con le rondelle di coniglio e il sugo di cottura della carne.

Pennoni al sedano rapa

Chi non ama i formati di pasta grossi può usare i sedanini o le pennette

Tempo di preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura
30 minuti

Dosi per 4 persone

- 350 g di pennoni
- 1 piccolo sedano rapa
- 30 g di pinoli
- 30 g di gherigli di noce
- 40 g di uvetta
- un mazzo di basilico
- 50 g di Pecorino semistagionato
- 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Gavi di Gavi da servire a 10 °C.

Preparate

- Mettete a bagno l'uvetta in acqua tiepida. Staccate le foglie di basilico dai gambi e pulitele con un panno umido.
- Grattugiate il Pecorino.

Cucinate

- Eliminate la scorza del sedano rapa, poi tagliatelo a fette e quindi a bastoncini.
- Scaldate in una padella 2 cucchiai di olio e rosolatevi il sedano rapa, salate, pepate e cuocete a fuoco medio per 10 minuti, unite i pinoli e l'uvetta ammorbidita, proseguite la cottura per altri 5 minuti, bagnando se necessario con un po' di acqua calda.
- Riunite nella coppa del mixer il basilico con un pizzico di sale grosso. Azionate brevemente l'apparecchio, poi aggiungete l'olio a filo e alla fine il Pecorino grattugiato e i gherigli di noce. Continuate a frullare fino a ottenere una crema liscia.
- Cuocete i pennoni in abbondante acqua salata, scolateli lasciandoli molto umidi, trasferiteli in una terrina e conditeli con il pesto, mescolate bene, poi unite il sugo di sedano rapa, uvetta e pinoli.

Pronto in tavola!

- Suddividete la pasta nei piatti individuali e servitela subito.

Trucchi e consigli

1. Mettete a bagno in acqua tiepida l'uvetta per ammorbidirla e reidratarla. Prima di utilizzarla asciugatela bene con carta assorbente da cucina.

2. Per il pesto frullate prima il basilico, poi aggiungete man mano gli altri ingredienti.

Sedani con fave e pomodorini

La salsiccia rende il condimento ancora più ricco

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura 25 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di sedani
- 250 g di salsiccia al finocchio
- un mazzetto di finocchietto selvatico
- 300 g di pomodori ciliegia
- 500 g di fave
- 10 foglie di basilico
- 1 cucchiaio di zucchero
- 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- Pecorino
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Rosso di Montalcino da servire a 18 °C.

Preparate

- Sgusciate le fave ed eliminate la pellicina che le riveste.
- Lavate i pomodorini e tagliateli a metà.
- Lavate e sgrondate il finocchietto.

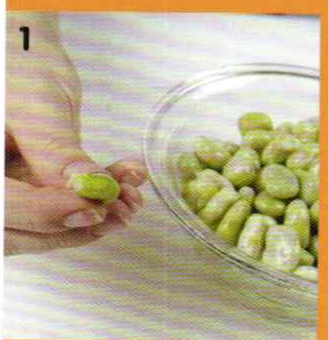
Cucinate

- Fate rosolare metà del finocchietto con l'olio, unite i pomodorini, fateli insaporire, spolverizzateli con lo zucchero, salate e pepate.
- Fate cuocere a fuoco medio per 10 minuti, unite le fave e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Unite il basilico e togliete dal fuoco.
- Tagliate la salsiccia a rondelle, fatela dorare senza condimento in una padellina antiaderente, bagnatela con il vino bianco e fatelo evaporare a fuoco vivo, poi scolate la salsiccia dal grasso e tenetela in caldo.
- Portate a bollore abbondante acqua salata con il finocchietto rimasto, unite la pasta, portatela a cottura, scolatela e trasferitela nella padella del condimento.

Pronto in tavola!

- Unite alla pasta la salsiccia dorata, mescolate e servite con Pecorino grattugiato a parte.

Trucchi e consigli



1. Le fave sono racchiuse in un baccello vellutato e resistente; sono inoltre ricoperte da una pellicina molto resistente che deve essere eliminata.

2. I pomodorini ciliegia sono piccoli, di color rosso brillante e di sapore dolciastro. Sono perfetti abbinati al sapore delicato del finocchietto.

Sedanini con cavolfiore e patate

In linea con una cucina leggera e mediterranea, perfetti per tutti

Tempo di preparazione:
20 minuti

Tempo di cottura
15 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di sedanini
- 1 piccolo cavolfiore
- 2 patate
- 4 acciughe sotto sale
- 2 cipolle di Tropea
- 2 cucchiai di capperi sotto sale
- 100 g di formaggio Italico
- 6 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- un ciuffo di prezzemolo
- sale
- capperi grandi per la decorazione

Il vino consigliato
Un Rosso del Salento da servire a 18 °C.

Preparate

- Pulite il cavolfiore, dividetelo a cimette e tagliate le cimette a metà. Sbucciate le patate, tagliatele a cubetti e mettetele a bagno in acqua fredda.
- Pulite, diliscate e dissalate le acciughe.

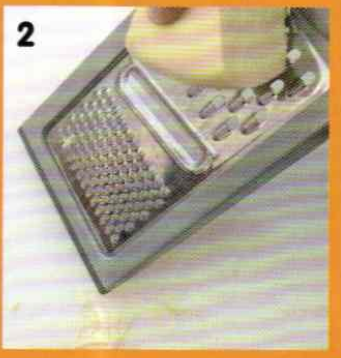
Cucinate

- Sbucciate e tagliate a velo le cipolle, fatele rosolare con l'olio in una larga padella, aggiungete qualche cucchiaio di acqua e fatele cuocere finché saranno trasparenti.
- Unite i capperi, lavati, asciugati e tritati e le acciughe; fate insaporire mescolando con un cucchiaio di legno.
- Pulite e tritate il prezzemolo e aggiungetelo al sugo, infine togliete dal fuoco.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, immergetevi le cimette di cavolfiore, cuocetele per 5 minuti, poi aggiungete i cubetti di patata e i sedanini, fate riprendere il bollore e scolate pasta e verdure al dente.
- Trasferite il tutto nel tegame con le cipolle e fate saltare a fuoco vivace.

Pronto in tavola!

- Unite il formaggio Italico a scaglie e mantecate. Suddividete nei piatti e decorate con due mezzi capperi grandi.

Trucchi e consigli



1. Separate le cimette del cavolfiore, eliminate il torsolo, tagliate a pezzetti le foglie e a metà o a quartini le cimette.

2. Il formaggio Italico è simile al Bel Paese, di pasta burrosa: per grattugiarlo senza problemi tenetelo in frigorifero fino all'ultimo.

Torchietti con Gorgonzola e nocciole

Stuzzicante e creativo, pensato per chi ama gli accostamenti insoliti

Tempo di preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura
20 minuti

Dosi per 4 persone

- 250 g di torchietti
- 300 g di spinaci
- 200 g di Gorgonzola naturale
- 60 g di nocciole
- 1dl di panna fresca
- 1 spicchio di aglio
- 30 g di burro
- sale, pepe

Il vino consigliato
Uno Sforzato
da servire
a 18 °C.

Preparate

- Pulite gli spinaci, eliminando la radice, sfogliateli, lavateli con molta cura e ripetutamente, quindi sgrondateli.
- Eliminate la crosta del Gorgonzola e tagliatelo a pezzetti.

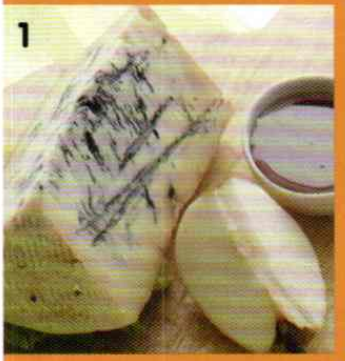
Cucinate

- Sbucciate lo spicchio di aglio, tagliatelo a metà, eliminate l'eventuale germoglio interno e fatelo rosolare con il burro; unite gli spinaci, salate leggermente, coprite con il coperchio e fateli appassire.
- Aumentate la fiamma e fateli saltare a fuoco vivace, regolate di sale e di pepe.
- In una padellina antiaderente fate tostare le nocciole, senza condimento, toglietele dal fuoco, fatele raffreddare, tritatele e unitele agli spinaci.
- Raccogliete in una casseruolina due terzi del Gorgonzola e fatelo fondere a bagnomaria, unendo pian piano la panna.
- Quando avrete una crema densa e liscia incorporatela agli spinaci.
- Cuocete i torchietti all'uovo in abbondante acqua salata, scolateli, trasferiteli in una terrina scaldata con acqua bollente.

Pronto in tavola!

- Condite la pasta con la salsa di spinaci, formaggio e nocciole e unite il Gorgonzola rimasto tagliato a cubetti. Servite subito.

Trucchi e consigli



1. Il Gorgonzola è un formaggio erborinato a pasta cruda di latte vaccino. Il tipo "naturale" deve avere 90-100 giorni di stagionatura ed è di pasta più consistente e più piccante.

2. Le nocciole "tonde" sono più pregiate in cucina di quelle "allungate": preferite quindi la prima qualità sia per le preparazioni salate sia per quelle dolci.

Torchietti con sugo alla finanziera

Una preparazione invitante e golosa completata da una salsa di antica tradizione

Tempo di preparazione:
15 minuti

Tempo di cottura
20 minuti

Dosi per 4 persone

- 350 g di torchietti
- 200 g di fegatini di pollo
- 100 g di creste di gallo
- 1 cipolla
- 50 g di burro
- 1 foglia di alloro
- 2 foglie di salvia
- 1 bicchiere piccolo di Marsala
- 50 g di Parmigiano Reggiano
- 1/2 bicchiere di panna
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Cabernet da servire a 18 °C.

Preparate

- Tuffate in acqua bollente salata le creste di gallo, scolatele e pelatele.
- Pulite i fegatini eliminando le parti grasse e tagliateli a pezzetti.
- Tritate finemente la cipolla.

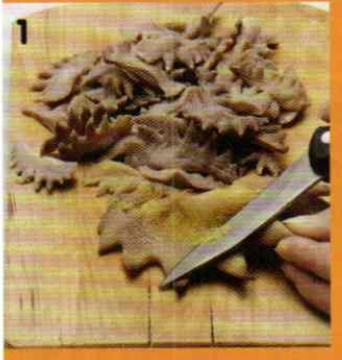
Cucinate

- Rosolate a fuoco basso la cipolla con il burro mescolando continuamente.
- Unite i fegatini e le creste, la salvia e l'alloro, fate insaporire, aggiungete il Marsala, poi regolate di sale e di pepe e cuocete il tutto per una decina di minuti.
- Aggiungete la panna e fate addensare il sugo a fuoco vivace.
- Cuocete i torchietti all'uovo in abbondante acqua salata, scolateli e trasferiteli in una terrina riscaldata con acqua bollente.

Pronto in tavola!

- Aggiungete il sugo alla finanziera da cui avrete eliminato l'alloro e la salvia. Ritagliate da tre foglie di salvia dei cuoricini e disponeteli sulla tesa del piatto.
- Spolverizzate di Parmigiano grattugiato, mescolate bene e servite subito.

Trucchi e consigli



1. Le creste di gallo devono essere spellate per mantenerle morbide e per evitare che al contatto con il calore "saltino" letteralmente fuori dalla padella.

2. Scegliete un Marsala secco, dal gusto netto e ben definito. Versatelo poco per volta per adattare il sugo al vostro gusto.

Tortiglioni con pesto di rucola e anacardi

Una nuova interpretazione del classico pesto, tutta da assaggiare

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di tortiglioni
- quattro mazzetti di rucola selvatica
- 100 g di anacardi
- 250 g di Pecorino stagionato
- 1 spicchio di aglio
- 1 dl di panna fresca
- olio extra vergine d'oliva
- sale grosso

Il vino consigliato
Un Vermentino da servire a 10 °C.

Preparate

- Lavate la rucola sotto l'acqua corrente, eliminate i gambi e stracciate le foglie con le mani direttamente nella coppa del mixer.
- Sbucciate l'aglio e tagliatelo a metà.
- Azionate le lame del mixer e, mentre sono in funzione, aggiungete gli anacardi, poco sale grosso e lo spicchio di aglio.
- Quando avrete ottenuto un composto omogeneo, unite 100 g di Pecorino grattugiato e azionate di nuovo le lame; iniziate a versare olio a filo fino a quando il composto non avrà ottenuto una consistenza cremosa. Spegnete e tenete il pesto ottenuto in frigorifero.

Cucinate

- In un pentolino fate scaldare la panna, unite 100 g di Pecorino grattugiato e fate sciogliere su fuoco basso mescolando in continuazione.
- Scaldate abbondante acqua salata, fatevi cuocere i tortiglioni e conditeli con il pesto alla rucola a cui avrete aggiunto qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta.

Pronto in tavola!

- Sistemate la salsa al Pecorino a specchio in 4 piatti o fondine, sopra versate la pasta condita e completate con il Pecorino rimasto grattugiato a scaglie.

Trucchi e consigli

1. Gli anacardi appartengono alla famiglia dei pistacchi, se non li trovate potete sostituirli con altrettanti pistacchi spellati o arachidi.

2. Aggiungete poco sale grosso poiché gli anacardi sono già salati; assaggiate e casomai aggiustate il gusto.

FESTE

Per le occasioni speciali

Conchiglioni ripieni con ragù di lepre

Una pasta per le feste con un dolce ripieno e un sugo saporito

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di conchiglioni
- 300 g di mollica di pane fresca
- 2 cucchiai di uvetta morbida
- 2 cucchiai di mandorle a filetti
- 150 g di Mascarpone
- un ciuffo di basilico
- 1 uovo
- olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe

Per il sugo:

- 300 g di polpa di lepre surgelata
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 2 scalogni
- 1 foglia di alloro
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe, scalogno e salvia

Il vino consigliato
Un Rosso Colli Perugini da servire a 18 °C.

Preparate

- Tagliate a cubettini la mollica di pane e frullatela con le mandorle unendo un filo d'olio e il basilico fino ad avere una poltiglia soda.
- Trasferitela in una ciotola e incorporate l'uvetta, l'uovo, sale e pepe e infine il Mascarpone.
- Tritate finemente al coltello la polpa di lepre. Affettate sottilmente lo scalogno.
- Lessate in abbondante acqua salata i conchiglioni scolandoli al dente e raffreddateli sotto l'acqua corrente.

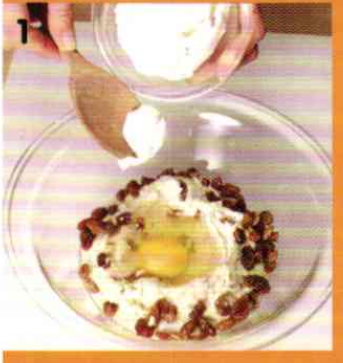
Cucinate

- Fate soffriggere in 4 cucchiai d'olio in un tegame lo scalogno e la foglia di alloro, unite la polpa di lepre, fatela rosolare a fuoco vivace mescolando per un paio di minuti, eliminate l'alloro, bagnate con il vino nel quale avrete stemperato il concentrato, salate, pepate e cuocete per 40 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
- Riprendete i conchiglioni e farciteli con il ripieno di Mascarpone e pane.
- Sistemateli in una pirofila, conditeli con il ragù di lepre e metteteli in forno a 180 °C per 15 minuti.

Pronto in tavola!

- Togliete i conchiglioni dal forno, sistemateli nei piatti individuali decorando con fettine di scalogno e foglioline di salvia.

Trucchi e consigli



1. Trasferite il composto di mollica in una ciotola e incorporate prima l'uvetta, l'uovo, sale e pepe e infine a cucchiaiate il Mascarpone.

2. Riempite i conchiglioni con il composto di mollica e Mascarpone aiutandovi con un cucchiaino.

Fusilli con zucchine e uova di salmone

Un primo piatto raffinato che fa subito festa!

Tempo di preparazione:
30 minuti

Tempo di cottura
30 minuti

Dosi per 6 persone

- 480 g di fusilli
- 6 zucchine piccole (meglio con il fiore)
- 2 cipollotti
- una bustina di zafferano
- 2 dl di panna fresca
- una scatolina di uova di salmone
- olio extra vergine d'oliva
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Gavi di Gavi da servire a 10 °C.

Preparate

- Lavate le zucchine, spuntatele, staccate delicatamente il fiore, se c'è, e tagliatele a julienne.
- Eliminate la piccola radice e la foglia esterna dai cipollotti e tagliateli a velo.
- In un pentolino scaldate la panna, spegnete la fiamma e scioglietevi lo zafferano.

Cucinate

- In una padella antiaderente fate scaldare 3 cucchiai di olio, unite i cipollotti e fateli imbiondire; aggiungete le zucchine tagliate a julienne, salate poco e pepate.
- Fate cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti, poi versate a filo la panna allo zafferano e fate restringere il sugo.
- Cuocete i fusilli in abbondante acqua salata e scolateli direttamente nella padella delle zucchine, mescolando bene.

Pronto in tavola!

- Sistemate la pasta nei piatti individuali e completate con le uova di salmone sparse sulla superficie.

Linguine con peperoni e storione

Un primo piatto dal gusto deciso e al tempo stesso raffinato per una cena speciale

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura 25 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di linguine
- 600 g di storione fresco
- 2 peperoni rossi
- 1 peperone giallo
- 1 cipolla
- 1 scalogno
- 1 spicchio di aglio
- 6 cucchiai di olio extra vergine
- 1 bicchiere di vino bianco
- 50 g di Pecorino
- un ciuffo di prezzemolo
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Riviera del Garda Bresciano da servire a 10 °C.

Preparate

- Passate sulla fiamma i peperoni e bruciacchiate la pellicina esterna, poi sbucciateli.

Cucinate

- Sbucciate la cipolla e lo scalogno e tagliateli a velo, tagliate a listarelle lo storione, pulite i peperoni eliminando semi e parti bianche poi lavateli, asciugateli e tagliateli a listarelle sottili.
- In una larga padella, o meglio ancora nel wok, rosolate cipolla, scalogno e aglio non sbucciato con l'olio. Unite i peperoni e fateli insaporire a fuoco vivo.
- Unite al soffritto le listarelle di storione, unite il vino bianco e fatelo sfumare. Salate e pepate.
- Cuocete in abbondante acqua salata le linguine e scolatele al dente.
- Unitele immediatamente al sugo e mantecatele con abbondante prezzemolo tritato e il Pecorino grattugiato.

Pronto in tavola!

- Eliminate l'aglio e suddividete le linguine nei piatti individuali decorando, se volete, con una fogliolina di prezzemolo e qualche fettina di peperone.

Trucchi e consigli

1. Bruciacchiate i peperoni sulla fiamma e chiudeteli uno per uno in un sacchetto di carta: eliminate la pellicina strofinando con le mani il sacchetto.

2. Lo storione è molto saporito e pregiato e si trova facilmente in pescheria e nei supermercati. Se non lo trovate, potete sostituirlo con filetti di merluzzo.

Linguine con scamponi alla ligure

Un primo piatto completo, con tanto sapore, che fa subito festa in tavola

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura 15 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di linguine
- 16 scamponi freschi
- 25 g di pinoli
- 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva leggero
- 2 spicchi di aglio
- 1 limone
- Parmigiano Reggiano giovane
- un mazzetto di basilico
- 2 foglie di alloro
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Pigato di Albenga da servire a 10 °C.

Preparate

- Lavate gli scamponi in acqua fredda, sgocciolateli e asciugateli con carta assorbente da cucina.
- Lavate e asciugate le foglie di basilico.
- Lavate il limone, asciugatelo, grattugiate la scorza, spremetene mezzo e filtrate il succo.
- Fate dorare in un padellino senza condimento i pinoli e lasciateli raffreddare.

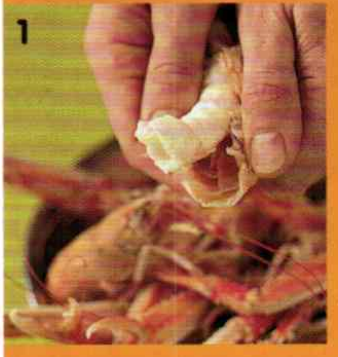
Cucinate

- In una pentola, portate a bollore 2 litri di acqua con l'alloro e un bel pizzico di sale; tuffatevi gli scamponi, fate riprendere il bollore e cuoceteli per un minuto, prelevateli con la schiumarola e lasciateli intiepidire.
- Eliminate l'alloro e tenete da parte l'acqua. Staccate la testa degli scamponi, con una forbice incidete il guscio lungo la parte inferiore e sgusciateli.
- In una padella rosolate l'aglio con l'olio, unite gli scamponi, salate, pepate e bagnate con il succo di limone, profumate con la scorza grattugiata e metà del basilico tritato.
- Nel frattempo cuocete le linguine nell'acqua di cottura degli scamponi per il tempo segnato sulla confezione, scolatele, trasferitele nella padella e fatele mantecare.

Pronto in tavola!

- Completate il piatto con scaglie sottilissime di Parmigiano, i pinoli tostati e con le foglie di basilico rimaste.

Trucchi e consigli



1. Per sgusciare gli scamponi, incidete la pancia senza tagliare la polpa.

2. Per ottenere scaglie sottilissime usate il pelapatate o l'affettaformaggio e soprattutto scegliete un Parmigiano non troppo stagionato.

Mezze maniche ai funghi e cavolfiore

Tradizione ma non troppo, per questo primo piatto da servire a ospiti esigenti

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura 20 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di mezze maniche
- 4 funghi porcini
- 1/2 cavolfiore
- 4 pomodori ramati
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva
- sale

Per servire:

- 2 cipollotti
- olio d'oliva per friggere
- prezzemolo riccio

Il vino consigliato
Un Dolcetto d'Alba da servire a 18 °C.

Preparate

- Pulite i funghi eliminando la parte terrosa del gambo e affettateli.
- Lavate il cavolfiore e dividetelo a cimette. Immergete i pomodori per qualche istante in acqua bollente, sgocciolateli, pelateli e tagliateli a pezzi eliminando i semi.
- Sbucciate lo spicchio di aglio e schiacciatelo sotto la lama di un coltello.
- Tagliate a julienne finissima la parte bianca dei cipollotti e mettetela in acqua fredda.

Cucinate

- Cuocete a vapore al dente le cimette di cavolfiore salandole. Fate rosolare in una padella nell'olio lo spicchio di aglio, unite i funghi, aggiungete i pomodori e lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti, aggiungete le cimette di cavolfiore, regolate di sale e proseguite la cottura per 5 minuti.
- Intanto lessate al dente in abbondante acqua bollente salata le mezze maniche, scolatele, trasferitele nella padella, profumate con prezzemolo tritato e, mescolando, lasciatele insaporire per un paio di minuti.
- Friggete in olio ben caldo in una larga padella la julienne di cipollotto.

Pronto in tavola!

- Distribuite le mezze maniche nei piatti e completate con la julienne di cipollotto fritto e un ciuffetto di prezzemolo riccio.

Trucchi e consigli

1. Fate rosolare a fuoco vivace i funghi tagliati a fette fino a quando avranno perso tutta la loro acqua di vegetazione.

2. Fate friggere il cipollotto tagliato a julienne con abbondante olio d'oliva. Lasciatelo sul fuoco fino a quando diventerà color oro.

Nidi di spaghetti con salsa al pomodoro

Una ricetta che stupirà i vostri ospiti: buonissima e di successo

Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura 15 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di spaghettini
- 100 g di prosciutto cotto in una fetta sola
- 50 g di olive verdi
- 50 g di olive taggiasche
- 8 pomodori ramati
- tre rametti di basilico
- 1 uovo
- 7 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- pangrattato finissimo
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Pinot nero Piave da servire a 18 °C.

Preparate

- Tagliate il prosciutto a julienne. Lavate, asciugate un rametto di basilico e tagliate le foglie in listarelle sottili, unitele al prosciutto e mescolate delicatamente. Snocciolate le olive verdi e taggiasche e sminuzzatele.
- Tuffate i pomodori in acqua bollente, sbucciateli, eliminate i semi, poi riuniteli nella coppa del frullatore con 4 cucchiai di olio extra vergine d'oliva, le foglie lavate e asciugate del rametto di basilico rimasto, un pizzico di sale e di pepe.

Cucinate

- Cuocete gli spaghettini in abbondante acqua salata e scolateli molto al dente, trasferiteli in una ciotola, conditeli con 2 cucchiai di olio extra vergine sbattuto con l'uovo, con la julienne di prosciutto e basilico, sale e pepe. Mescolate bene e con una forchetta prelevate una parte di spaghetti; formate dei nidi e spolverizzateli con un pizzico di pangrattato.
- Scaldate una larga padella antiaderente unta d'olio e friggete a fuoco medio i nidi di spaghetti da un lato e poi dall'altro. Prelevateli con una paletta forata e deponeteli su carta assorbente da cucina.

Pronto in tavola!

- Servite i nidi fritti con la salsa di pomodoro crudo e completate con le olive e qualche foglia di basilico.

Trucchi e consigli

1. Se la salsa di pomodoro crudo risultasse liquida addensatela con un foglio di gelatina ammorbidito e sciolto in un cucchiaio di acqua calda.

2. Per formare i nidi prelevate coni rebbi della forchetta una piccola quantità di spaghetti e arrotolateli come per formare "un grosso boccone".

Pasta Arlecchino con ragù di maiale

Una pasta tutto colore per iniziare alla grande una cena in allegria

Tempo di preparazione:
20 minuti

Tempo di cottura
1 ora

Dosi per 6 persone

- 450 g di pasta colorata
- 150 g di salsiccia a metro
- 300 g di lonza di maiale
- 50 g di burro
- 1 cipolla
- 1 carota
- un gambo di sedano
- 100 g di pisellini
- 2 cucchiai di concentrato di pomodoro
- un pizzico di cannella
- 2 bicchieri di brodo
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- sale, pepe

Per decorare:

- una carota e una zucchina

Il vino consigliato
Un Carema da servire a 18 °C.

Preparate

- Pulite sedano, carota e cipolla e tritateli finemente.
- Eliminate la pelle della salsiccia e sbriciolatela con le mani.
- Sbollentate per 10 minuti in acqua bollente salata i pisellini.
- Tritate grossolanamente a coltello la lonza di maiale.

Cucinate

- Fate fondere il burro, unite le verdure tritate, la salsiccia e fatele dorare, poi aggiungete la lonza tritata e fate insaporire per 6-7 minuti, bagnate con il vino bianco e fatelo evaporare.
- Unite il brodo, il concentrato di pomodoro e cuocete per 30 minuti, aggiungete i pisellini, regolate di sale e di pepe e profumate con la cannella.
- Proseguite nella cottura per 30 minuti mescolando.
- Portate a bollore abbondante acqua salata, cuocetevi la pasta colorata, scolatela al dente, trasferitela in una terrina e conditela con il ragù.

Pronto in tavola!

- Suddividete la pasta in ciotole individuali, decorate ogni piatto con un nastro sottile ricavato da una carota e da una zucchina e servite subito.

Penne con zucca, olive e capperi

Olive e capperi per insaporire un piatto da portare sulla tavola delle feste

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura 30 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di penne rigate
- 500 g di zucca
- 80 g di olive nere denocciolate
- 6 acciughe sotto sale
- 1 dl di latte
- 2 cucchiai di capperi sotto sale
- 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 40 g di Parmigiano grattugiato
- 2 spicchi di aglio
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Bianco dei Colli di Luni da servire a 10 °C.

Preparate

- Con un coltello a lama spessa eliminate la scorza della zucca. Togliete i semi e i filamenti e tagliate la polpa a cubetti.
- Pulite le acciughe, diliscatele e, dopo averle lavate, mettetele a bagno nel latte. Dissalate i capperi lavandoli in abbondante acqua, poi sgocciolateli.

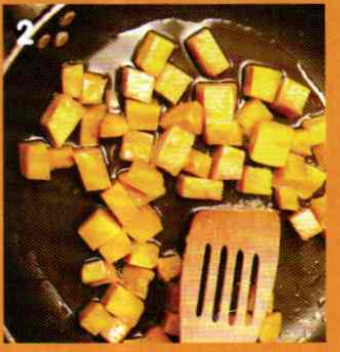
Cucinate

- Rosolate 4 cucchiai d'olio con gli spicchi di aglio sbucciati e tagliati a metà, unite i cubetti di zucca, fate insaporire, salate, pepate poi aggiungete mezzo bicchiere di acqua e lasciate cuocere a fuoco medio, finché la zucca sarà morbida.
- In una padellina a parte scaldate l'olio rimasto, unite le acciughe sgocciolate e, mescolando, riducetele in crema; unite i capperi e le olive tagliate a pezzetti, scaldate leggermente, eliminate l'aglio dalla padella della zucca e unite il tutto alla zucca.
- Cuocete le penne al dente in abbondante acqua salata e aggiungete un mestolino di acqua di cottura della pasta al sugo di zucca.

Pronto in tavola!

- Scolate le penne, trasferitele nella padella del sugo e fatele saltare.
- Unite il Parmigiano grattugiato e mantecatele.

Trucchi e consigli



1. Per ottenere cubetti o listarelle regolari, dopo aver pulito la zucca, tagliatela a fette spesse, quindi riducete ogni fetta a fettine e poi in cubetti.

2. Per non spappolare la zucca, rosolatela a fuoco vivo, poi mescolate i cubetti con una spatola, muovendo spesso la padella.

Spaghetti alla chitarra con Bitto

Una preparazione con verza e formaggio di montagna per una serata in compagnia

Tempo di preparazione:
40 minuti

Tempo di cottura
20 minuti

Dosi per 4 persone

- 300 g di spaghetti alla chitarra
- 100 g di Bitto
- 500 g di verza
- 100 g di pancetta tesa magra
- 1 scalogno
- 70 g di burro
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Inferno
da servire
a 18 °C.

Preparate

- Eliminate dalla verza le foglie esterne più rovinate e staccate con un taglio netto parte del gambo; con un coltello a lama lunga e pesante tagliate la verza a striscioline sottili, lavatela e sgrondatela.

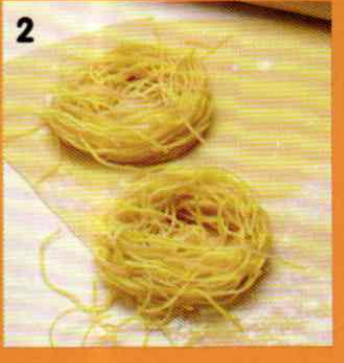
Cucinate

- Rosolate la pancetta tagliata a fiammifero con lo scalogno e metà del burro, unite la verza, salate leggermente, pepate e lasciatela appassire.
- Eliminate la crosta al Bitto, tagliatelo a grosse scaglie con l'affettaformaggio, poi riducetele a sottili bastoncini e teneteli a temperatura ambiente.
- Cuocete gli spaghetti alla chitarra in abbondante acqua salata e scolateli.
- Passateli nella padella della verza, poi formate un sottile strato in una teglia da forno, ricoprite con il Bitto e abbondante pepe macinato al momento.
- Proseguite a strati fino a terminare gli ingredienti.

Pronto in tavola!

- Versate il burro fuso rimasto nella teglia e passate sotto il grill per 5 minuti.

Trucchi e consigli



1. L'apposito utensile per questi spaghetti si chiama appunto "chitarra" per le sue corde tese . Infatti la sfoglia viene tagliata sulla chitarra spingendo con il matterello.

2. Questa pasta si trova in commercio sia secca sia fresca; se l'acquistate fresca, spolverizzatela con un po' di farina in modo che non si appiccichi in cottura.

Torchietti con polpettine di agnello

Piccole polpettine rallegrano questa pasta per una cena di festa in famiglia

Tempo di preparazione: 45 minuti

Tempo di cottura 30 minuti

Dosi per 4 persone

- 250 g di torchietti
- 400 g di spalla di agnello
- un rametto di maggiorana
- 4 fette di pancarrè
- 1/2 bicchiere di latte
- 300 g di pisellini
- 10 pomodorini ciliegia
- 1 uovo
- 5 cucchiai di farina
- 5 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 50 g di Grana grattugiato
- sale, pepe

Il vino consigliato
Un Castelli Romani Rosso Novello da servire a 18 °C.

Preparate

- Tritate finemente la carne con le foglioline di maggiorana.
- Eliminate la crosticina al pancarrè e mettete la mollica a bagno nel latte.
- Sbollentate i pisellini in acqua salata per 10 minuti e scolateli.
- Lavate e tagliate in quartini i pomodorini ciliegia.

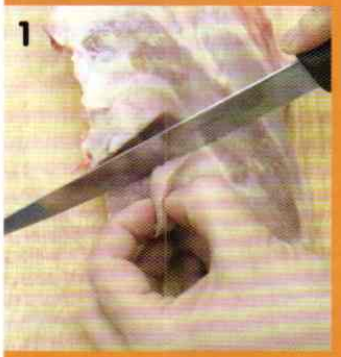
Cucinate

- Sminuzzate la mollica di pane e incorporatela alla carne macinata con l'uovo; salate, pepate e amalgamate bene.
- Con il composto preparate delle minuscole polpettine e passatele nella farina.
- Rosolate in una larga padella i pomodorini con l'olio, salateli, pepateli, girateli spesso, unite le polpettine e fatele dorare a fuoco vivo; aggiungete i pisellini e 3 cucchiai di acqua e fate andare per una decina di minuti.
- Cuocete i torchietti in acqua bollente salata, scolateli al dente, trasferiteli nella padella del sugo e fateli saltare.

Pronto in tavola!

- Mantecate la pasta con il Grana grattugiato, suddividetela nei piatti individuali e servite.

Trucchi e consigli



1. Con un coltellino affilato eliminate le parti grasse dalla carne, poi tritatela a coltello o nel tritacarne.

2. Le polpettine devono essere piccolissime, appena più grandi di una nocciola: prelevate l'impasto con un cucchiaino e arrotondatelo tra le dita.

La Scuola

Il buon ragù

Fuori fa freddo e le giornate si sono accorciate. Cosa si può fare? Non scoraggiatevi, anzi, mettetevi ai fornelli per preparare un buon ragù. Avete tempo? Allora cimentatevi nel ragù alla napoletana cotto molte ore a fuoco bassissimo per catturare tutti i sapori e i profumi della carne e del pomodoro. In questo caso avrete preparato primo e secondo: condite la pasta con il sugo ultimato e tagliate a fettine la carne da portare in tavola come seconda portata. Avete voglia di ricche lasagne da gustare in una sera di pioggia? Procuratevi le carni macinate e la salsiccia, un buon bicchiere di vino e candido latte: un ragù con i fiocchi sarà pronto in poco più di un'ora. Condite le lasagne con besciamella e ragù e... buon appetito!

Pasta lunga o corta?

Per il ragù alla napoletana usate pasta corta tipo penne, per quello alla bolognese anche tagliatelle.

Bolognese o napoletano, qual è la differenza?

• **Bolognese:** conosciuto in tutto il mondo per condire tagliatelle o lasagne, si prepara con carne trita di manzo e di maiale, salsiccia e un trito di verdure. Richiede un tempo di cottura di circa un'ora e mezzo.
• **Napoletano:** preparato con un pezzo di carne di manzo intero fatto cuocere lentamente nel sugo di pomodoro, che alla fine esalta tutto il sapore della carne e il profumo dei pomodori. La carne viene di solito servita come secondo piatto tagliata a fettine sottili e accompagnata da verdure cotte o crude.

Il ragù alla bolognese

• **Occorrono:** 1 cipolla, 1 carota, 1 costa di sedano, 50 g di pancetta, 50 g di burro, 200 g di carne di manzo tritata, 100 g di carne di maiale tritata, 50 g di salsiccia, 2,5 dl di brodo di carne, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 2 dl di latte, sale, pepe
• **Come si prepara:** tritate la cipolla, la carota, il sedano insieme alla pancetta. Fateli rosolare in una casseruola con il burro, fino a quando le verdure saranno appassite, unite la carne di manzo, quella di maiale e la salsiccia sbriciolata mescolate tra loro, e proseguite la rosolatura finché la carne sarà colorita. Bagnate con 1/2 dl di brodo di carne e fatelo evaporare. Salate, pepate, unite ancora 2 dl di brodo nel quale avrete stemperato il concentrato di pomodoro e cuocete per 15 minuti, poi bagnate con il latte e lasciate cuocere, coperto e a fuoco basso, per almeno un'ora.

1. In una ciotola mescolate tra loro, con una forchetta, le carni tritate di manzo e di maiale e la salsiccia fresca sbriciolata.

2. Unite alla carne rosolata 2 dl di brodo di carne nel quale avrete stemperato 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro.

3. Una volta assorbito brodo e concentrato, aggiungete 2 dl di latte, mescolate, coprite e portate a termine la cottura.

Il ragù alla napoletana

Detto anche del guardaporta (del portiere) perché questa era l'unica professione che consentiva di controllarlo per il lungo tempo di cottura, si prepara con un pezzo intero.

Ingredienti per 4-6 persone:
1 kg di codone o girello di manzo, 1,5 kg di pomodori maturi san Marzano, 1 spicchio di aglio, 1 bicchiere abbondante di vino rosso, 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

1. Legate il pezzo di carne con spago bianco da cucina nel senso della lunghezza e della larghezza come per un arrosto in modo che cuocendo mantenga la sua forma originaria: verrà poi tagliato a fette e servito come secondo piatto. Lavate i pomodori, privateli del picciolo, tagliateli a metà, strizzateli leggermente fra le mani per eliminare parte dell'acqua di vegetazione, quindi passateli al passaverdure raccogliendo il passato in una ciotola.

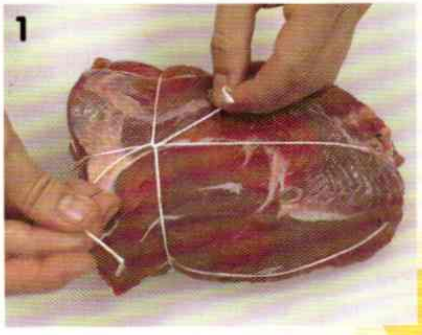
2. Fate rosolare in una casseruola l'olio con lo spicchio di aglio sbucciato e schiacciato, quindi eliminatelo appena comincia a prendere colore, aiutandovi con un cucchiaio di legno. Aggiungete nella casseruola con l'olio soffritto il pezzo di carne legato e fatelo rosolare a fiamma vivace rigirandolo da tutte le parti utilizzando due cucchiai di legno o due palette fino a quando sarà ben dorato.

3. Bagnate con il vino che avrete scaldato in un pentolino per non far abbassare repentinamente la temperatura, fate evaporare a fiamma vivace la componente alcolica, poi abbassate il fuoco e proseguite la cottura.

4. Quando il vino sarà evaporato, aggiungete il passato di pomodoro coprendo a filo la carne, salate, pepate e lasciate cuocere la carne, a recipiente coperto, su fiamma bassissima per almeno 3 ore.

5. Di tanto in tanto rigirate la carne e controllate che non attacchi al fondo della casseruola. Se il sugo di pomodoro dovesse restringersi troppo, bagnate con un mestolino di acqua bollente.

6. A fine cottura, sgocciolate la carne dal sugo, eliminate lo spago e tagliatela a fettine servendole come secondo. Utilizzate invece il sugo con della pasta secca di formato corto come maccheroni, paccheri, penne e zite spezzate; fatela cuocere in acqua bollente salata, scolatela un po' umida e conditela con il ragù.



Ricette... a sorpresa

Ragù con polpettine e piselli

Dosi per 6 persone

200 g di carne trita di vitello
500 g di polpa di pomodoro
1 fetta di pancarrè bagnata nel latte
1 tuorlo
1 cipolla
una costa di sedano
1 carota
150 g di pisellini surgelati
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
olio extra vergine d'oliva
sale, pepe

1 Tritate fini cipolla, carota e sedano e fateli appassire in 2 cucchiai d'olio bagnando con un po' di acqua. Unite la polpa di pomodoro, salate e cuocete per 20 minuti.
2 Amalgamate la carne con il pane strizzato, il tuorlo, il prezzemolo, sale e pepe. Formate tante polpettine rotonde molto piccole e friggetele in olio ben caldo sgocciolandole su carta assorbente da cucina.
3 Lessate in acqua bollente salata i pisellini, scolateli e uniteli al sugo di pomodoro insieme alle polpettine.
4 Regolate di sale e pepe e lasciate insaporire per una decina di minuti, mescolando. Utilizzate il ragù per condire mezze maniche o ditaloni.

Domande e risposte

Si possono utilizzare gli avanzi di carne per preparare il ragù?

Certo, basta seguire delle semplici regole: se avete un pezzo di bollito tagliatelo a fettine, poi rosolatele con un trito di verdure, bagnate con mezzo bicchiere di vino, lasciatelo evaporare, poi aggiungete un bicchiere di passata di pomodoro e portate a cottura in un quarto d'ora. Se avete uno spezzatino, separate la carne da eventuali verdure e tritatela grossolanamente; cuocete la carne con cubetti di pomodoro e basilico.

Il timballo di maccheroni

Non volete preparare sempre gli stessi piatti per le vostre feste? Ecco allora una preparazione sontuosa, un piatto dal sapore aristocratico appunto perché tramandato dalle corti aristocratiche napoletane e siciliane.

Piccoli trucchi

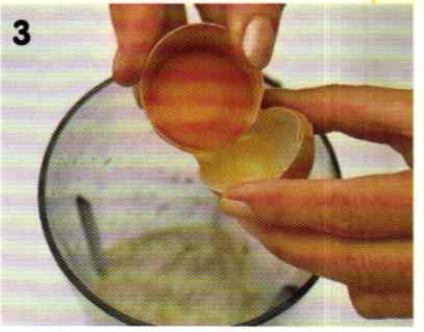
Tradizione vuole che la pasta frolla sia fatta in casa con uova fresche, le polpette preparate con l'arrosto cotto a lungo e i maccheroni conditi con il sugo di pomodoro dell'arrosto. Ma se volete ridurre i tempi di preparazione senza rinunciare al timballo, potete acquistare due rotoli di pasta frolla già stesa, sostituire le polpette di arrosto con altrettante di carne di manzo fresca tritata e rosolata al momento e il condimento con sugo di pomodoro classico profumato con uno spicchio di aglio e basilico.

Il timballo: una preparazione maestosa

L'arrosto e le polpettine

• **Occorre:** per 6 persone, 1 kg di lonza di maiale, 3 cipolle, 250 g di pancetta a dadini, rosmarino, un bicchiere di vino bianco secco, 1 litro di passata di pomodoro, prezzemolo, 1 uovo, farina, olio extra vergine d'oliva, olio per friggere, sale, pepe

• **Come si preparano:** prima di tutto preparate l'arrosto di maiale. Tagliate a velo le cipolle e fatele rosolare con 4 cucchiai di olio e la pancetta in una casseruola capiente. Quando saranno dorate, aggiungete la carne (1) e fatela rosolare su tutti i lati, regolate di sale di pepe, aggiungete un po' di aghi di rosmarino e sfumate con il vino. Abbassate la fiamma, versate la passata di pomodoro e lasciate cuocere la carne, coperta, a fuoco basso per circa 2 ore: il sugo dovrà risultare cremoso e vellutato e la carne morbida al tatto (2). Togliete la carne dal sugo di cottura, lasciatela intiepidire e tritatela con un cucchiaio di prezzemolo tritato, l'uovo e un pizzico di sale (3). Con questo impasto preparate tante polpettine grosse come una nocciola, arrotondandole tra le mani (4), poi passate le mani nella farina e fatevi rotolare velocemente le polpette per infarinarle (5). Scaldate abbondante olio per friggere e cuocetevi le polpette scolandole su carta assorbente da cucina (6).

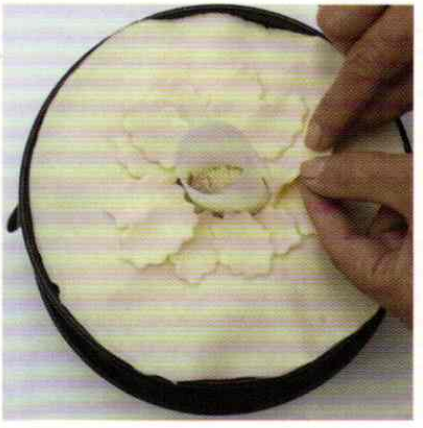


Preparare il timballo

• **Occorre:** per 6 persone, 500 g di maccheroni, 400 g di Mozzarella, 100 g di Grana grattugiato, le polpettine (come spiegato nella pagina precedente), il sugo dell'arrosto, la pasta frolla (come spiegato nella pagina successiva)

• **Come si prepara:** tirate la frolla allo spessore di circa mezzo cm e con una parte foderate il fondo e le pareti di uno stampo a cerniera di circa 30 cm di diametro lasciando sbordare un po' di pasta. Intanto lessate i maccheroni al dente e conditeli con il sugo dell'arrosto e metà del Grana grattugiato. Tagliate la Mozzarella a dadini e fatela scolare in un colino. Fate un primo strato di maccheroni nella tortiera, poi coprite con uno di polpette, poi Mozzarella a dadini e una spolverata di Grana grattugiato. Continuate a strati. Con il resto della frolla formate un disco del diametro della tortiera e posizionatelo sopra lo strato di maccheroni, sigillate i bordi con la pasta che sbordava formando un piccolo decoro. Praticate nel centro un piccolo foro con un tagliapasta rotondo, sistematevi all'interno un piccolo cilindretto di carta da forno per formare il camino in modo che la preparazione non si gonfi lacerandosi e decorate con piccoli petali di pasta. Cuocete in forno caldo a 200 °C per circa 30 minuti.

1. Foderate uno stampo con la frolla, poi sistemate a strati gli ingredienti.



2. Sistemate intorno al "camino" dei piccoli petali di pasta decorativi.

3. Sformate delicatamente il timballo e servitelo su un piatto da portata.

Domande e risposte

Si può usare la frolla fine?

Sì, certo, è molto adatta per il timballo perché è un tipo di pasta frolla dove la quantità di zucchero è meno rispetto alla ricetta classica. Potete trovarla anche nei supermercati fresca, già stesa. Per arricchirla di gusto, aromatizzate la pasta con un pizzico di pepe o di formaggio grattugiato (come Emmentaler, Pecorino stagionato o Ricotta salata) direttamente nella tortiera, poi farcitela e cuocetela.

La pasta frolla

Occorre: per 6 persone, 500 g di farina, 250 g di burro, 50 g di zucchero, 3 uova
Come si prepara: disponete la farina a fontana sul piano di lavoro, unite il burro pezzetti e iniziate a sfregare fra le mani i due ingredienti fino a quando avrete ottenuto tante briciole, aggiungete lo zucchero e infine le uova. Lavorate velocemente l'impasto e fatelo riposare in frigorifero per un'ora.

Ricette... a sorpresa

Timballo alle verdure

Dosi per 4 persone
500 g di pasta brisée
300 g di mezze penne rigate
200 g di passata di pomodoro
1 carota, 2 cipolle, 2 porri
200 g di pisellini sbollentati
un cucchiaio di zucchero
100 g di Pecorino grattugiato
un dado vegetale
olio extravergine d'oliva
sale, pepe

1 Raccogliete in una casseruola la carota, le cipolle e i porri tagliati a pezzetti, fateli rosolare con 3 cucchiai di olio, poi unitevi il dado, poca acqua fredda e fateli sobbollire fino a quando diventano morbidi.
2 Cuocete la salsa per 20 minuti; unite le verdure e lasciatele sul fuoco per 10 minuti; salate e pepate e incorporate 3 cucchiai di olio.
3 Cuocete la pasta molto al dente e conditela con metà del sugo di pomodoro e verdure. Foderate uno stampo con 3/4 della pasta brisée tirata sottile, farcite a strati con le penne, i piselli, sugo di verdure e pomodoro e spolverizzate con il Pecorino. Coprite con la pasta brisée avanzata e infornate a 200 °C per circa 40 minuti.

Il pomodoro: succoso e polposo

Rosso, sodo e succoso: il pomodoro! Simbolo dell'Italia intera, ce n'è di tutte le qualità. Ciliegino, costoluto, cuore di bue, perino, ramato, sardo, verde... Ogni varietà ha le sue caratteristiche: il ciliegino, piccolo e a grappolo, ottimo con il pesce al cartoccio; il costoluto, dolce e carnoso, ideale per essere preparato ripieno o in salsa; il cuore di bue, dal peso di circa 200 g, inimitabile in insalata con olio extra vergine d'oliva; il perino, rosso e profumato, perfetto per sughi e salse; il ramato, con pochi semi, ideale per le decorazioni dei piatti; il sardo, dolce e compatto, adatto a essere condito con un pizzico di sale; il verde, infine, molto profumato, adatto per la confettura.

In scatola

Si può trovare in commercio il pomodoro in pelati, in passata, in polpa a cubetti e in concentrato.

Conoscerlo per gustarlo

Guida all'acquisto e alla conservazione

• Quando scegliete i pomodori, controllate che la buccia sia sottile e la polpa ben soda; ideale è che non abbiano ammaccature. Se potete, provate ad annusarli: dovranno emanare un tenue aroma nella zona del picciolo.

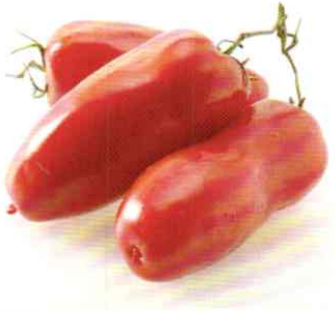
• Se vi è possibile, scegliete i pomodori coltivati in agricoltura biologica dove i terreni non sono trattati con pesticidi e additivi chimici. L'aspetto di questi pomodori potrebbe essere meno attraente, ma dovrebbero essere più sani.

• Conservateli nel cassetto delle verdure in frigorifero, in sacchetti di carta o di plastica microforati per evitare la formazione di muffe. Dureranno dai 3 ai 4 giorni.

Ciliegina: con frutti piccoli, ha polpa poco acquosa. È adatto per aperitivi e, a crudo, per condire la pasta.

Costoluto: ha il frutto suddiviso in coste più o meno evidenti. È ideale da mangiare crudo in insalata.

Cuore di bue: ha la forma di un cuore e può raggiungere grosse dimensioni. È ottimo in insalata.

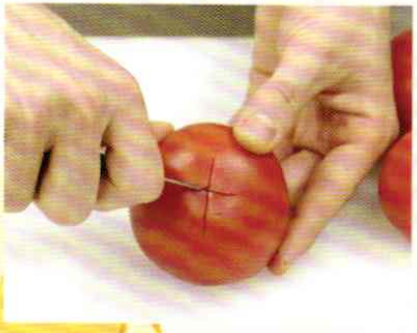


Perino: dalla forma oblunga, di un rosso intenso e con polpa soda, è il classico "da sugo".

Ramato: rotondo e di un rosso acceso, si presta alla cottura in forno e al gratin. Ottimo farcito anche a crudo.

Sardo: piccolo e sodo, può essere leggermente screziato di verde. È dolce e ideale da mangiare crudo.

Scottare e tagliare i pomodori

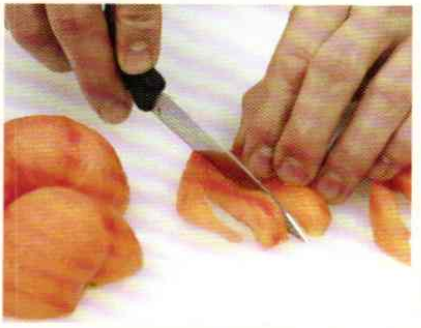


1. Con un coltellino incidete i pomodori alla base con un taglio a croce.

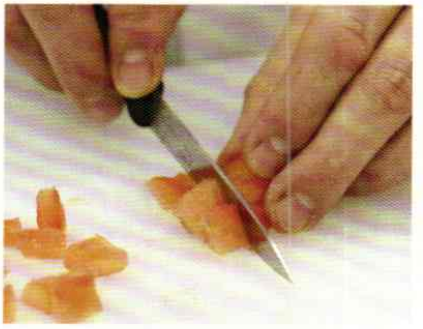
2. Tuffateli quindi per 30 secondi in acqua bollente e sgocciolateli con un mestolo forato.

3. Togliete la pelle partendo dal taglio a croce e aiutandovi con un coltellino.

4. Tagliateli a metà ed eliminate i semi servendovi di un cucchiaio.



5. Riducete i mezzi pomodori in filetti con un coltellino affilato.



6. Riprendete i filetti, raggruppateli a tre a tre e riduceteli in cubetti.

Domande e risposte

Per cosa si possono usare i pomodori verdi?

L'utilizzo più "famoso" è quello di cucinarli fritti: tagliateli a fette, asciugateli con carta assorbente da cucina, impanateli e friggeteli in olio bollente. Sono molto adatti a essere abbinati a un guazzetto di crostacei perché non hanno un gusto troppo dolce. Infine, con questo tipo di pomodori si può preparare una raffinatissima confettura che si può servire con arrosti di maiale, selvaggina e varie qualità di formaggi.

I pomodori in scatola

Possono essere in lattina, in vasetti di vetro o in tubetto.

1. Pelati: interi, del tipo perino, vengono inscatolati dopo essere stati sbucciati e conservati nel loro liquido di governo.
2. Polpa: si tratta di pomodori pelati tagliati a pezzetti (cubetti) conservati con il loro succo.
3. Passata: sono pomodori passati al setaccio, privati delle bucce e dei semi e fatti leggermente evaporare.
4. Concentrato: si ottiene da pomodori pelati e privati dei semi fatti evaporare fino a diventare una crema densa e concentrata.

1

2

3

4

Ricette... a sorpresa

Pizzelle con pomodori gratinati

Dosi per 6 persone
500 g di pasta da pane pronta
6 pomodori perini maturi
150 g di pangrattato
un mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
50 g di Grana grattugiato
olio extra vergine d'oliva
sale, pepe

1 Tagliate a metà per il lungo i pomodori, svuotateli leggermente della polpa eliminando i semi e metteteli a sgocciolare capovolti.
2 In una ciotola mescolate il pangrattato con il prezzemolo e l'aglio tritati, il Grana grattugiato, sale e pepe e ammorbidite il composto con un filo d'olio. Distribuite il composto nei mezzi pomodori.
3 Dividete la pasta da pane in 12 pagnottelle ovali della dimensione di un pomodoro perino. Appiattite ciascuna nella parte centrale in modo da avere una conca in cui disporrete i mezzi pomodori farciti. Distribuite in ogni pizzella un mezzo pomodoro, irrorate con un filo d'olio, fate cuocere in forno già caldo a 200 °C per 15-20 minuti e servite.

Il pomodoro: come conservarlo

I modi per conservare il pomodoro sono tantissimi e trasformano questo alimento in preparazioni prelibate. Ecco le più comuni: in salsa, pratica e sempre apprezzata sulla tavola; il pomodoro passato e surgelato, pronto per una pasta dell'ultimo minuto o per avere anche d'inverno un sugo che profuma d'estate; secco, utile per completare con un tocco in più ogni piatto, e infine i pomodori confit, cioè asciugati in forno, nella versione dolce per accompagnare carne di maiale, in quella salata, per condire un'insalata di pasta.

Un concentrato di salute

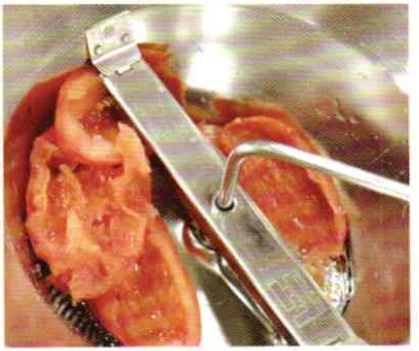
Il pomodoro contiene il licopene, un antiossidante che aiuta il nostro organismo a combattere i radicali liberi: questo, se cotto, è ancora più assimilabile. E allora ben venga la salsa di pomodoro, così buona, pratica e... che fa bene anche contro i radicali liberi!

I pomodori in salsa, congelati, essiccati

La salsa fatta in casa

• Per 5 kg di pomodori perini maturi, sodi e sanissimi calcolate 1/2 bicchiere di olio extra vergine d'oliva, 2 cipolle, 2 spicchi di aglio, 1 cucchiaino di zucchero, una manciatina di foglie di basilico, sale e pepe.
• Lavate i pomodori, tagliateli a metà per controllare che anche all'interno siano sanissimi, senza tracce di muffa, eliminate i semi e strizzateli per sgocciolare parte della loro acqua.
• Passate i pomodori, pochi per volta, al passaverdura riducendoli in purea. Raccogliete man mano le bucce e alla fine passatele nuovamente al passaverdura per raccogliere la maggior parte possibile di polpa.
• Tritate le cipolle e fatele appassire nell'olio con gli spicchi di aglio (che eliminerete appena cominciano a prendere colore), in una casseruola d'acciaio su fuoco basso. Aggiungete il passato di pomodori, salate, pepate, unite lo zucchero, portate a ebollizione e proseguite la cottura per 15-20 minuti, mescolando; a metà cottura unite il basilico lavato e asciugato.
• Versate la salsa bollente nelle bottiglie (o nei vasi) precedentemente sterilizzate colmandole. Sigillate e sterilizzate per 20 minuti.

1. Eliminate i semi e strizzate i pomodori per sgocciolare parte della loro acqua.



2. Passate i pomodori, pochi per volta, al passaverdura riducendoli in purea.

3. A metà cottura unite alla salsa il basilico lavato e asciugato.

Domande e risposte

Per cosa si possono usare i pomodori verdi?

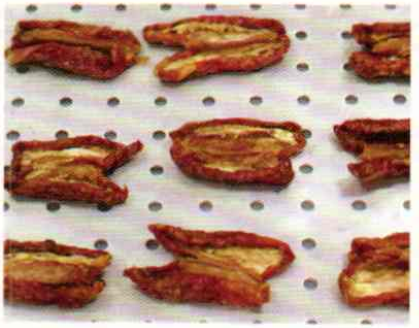
L'utilizzo più "famoso" è quello di cucinarli fritti: tagliateli a fette, asciugateli con carta assorbente da cucina, impanateli e friggeteli in olio bollente. Sono molto adatti a essere abbinati a un guazzetto di crostacei perché non hanno un gusto troppo dolce. Infine, con questo tipo di pomodori si può preparare una raffinatissima confettura che si può servire con arrosti di maiale, selvaggina e varie qualità di formaggi.

Pomodori essiccati e confit

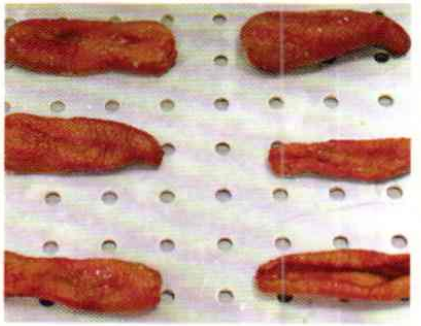
• **Essiccati:** lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e disponeteli su un graticcio o su una gratella con la parte tagliata rivolta verso l'alto (1). Salateli, metteteli al sole ritirandoli quando cala. Ripetete l'operazione finché i pomodori saranno secchi (2). Distribuiteli poi in vasi di vetro a chiusura ermetica. Oppure riaccoppiateli inserendo in ciascuno una foglia di basilico, metteteli ben stretti nei vasi e copriteli di olio extra vergine.

• **Confit:** tagliate a metà dei profumati pomodori perini. Metteteli sulla placca del forno unta d'olio con la parte bombata verso l'alto, salateli, conditeli con un filo di olio extra vergine d'oliva e passateli in forno già caldo a 150 °C per 30-40 minuti. Non devono seccare (3). Potete aggiungere erbe aromatiche e spicchi di aglio "vestiti", cioè non sbucciati. Per quelli dolci, procedete allo stesso modo ma, invece di salare, spolverizzate di zucchero.

1. Disponete i mezzi pomodori su una gratella con la parte tagliata in alto. Salateli leggermente e metteteli al sole ritirandoli quando cala.



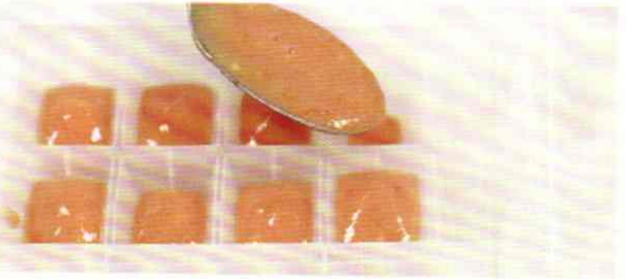
2. Ripetete l'operazione finché i pomodori saranno secchi, cioè ben disidratati. Distribuiteli in vasi a chiusura ermetica.



3. Mettete i mezzi pomodori sulla placca del forno, salateli, conditeli con olio d'oliva e cuoceteli a 150 °C per 30-40 minuti.

Come congelarli

• Pelate dei pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e strizzateli. Passateli al passaverdura, versate il passato in un colino e lasciatelo scolare finché avrà perso parte dell'acqua contenuta. Versate poi il passato nelle vaschette del ghiaccio riempiendo lo spazio per i cubetti solo per 2/3. Metteteli nel freezer e fate congelare. Estraete i cubetti dalle vaschette, trasferiteli negli appositi sacchetti, sigillateli e rimetteteli in freezer.



Come conservare la salsa

1. Versate la salsa bollente nelle bottiglie (o nei vasi) precedentemente sterilizzate colmandole, aiutandovi con un mestolo di piccole dimensioni.
2. Per una perfetta conservazione è importante che le bottiglie o i vasi da utilizzare siano pulitissimi: usate sempre coperchi nuovi in modo che all'interno durante la sterilizzazione si crei il sottovuoto e sterilizzate vasi e coperchi prima di utilizzarli facendoli bollire per 20 minuti coperti d'acqua. Dopo aver riempito e sigillato le bottiglie o i vasi, metteteli in una capace

pentola inframmezzandoli con dei canovacci, per evitare che bollendo sbattano l'uno contro l'altro e si rompano. Riempite d'acqua, portate a ebollizione e lasciate sobbollire a fuoco basso per 20 minuti. Lasciate i barattoli nell'acqua a fuoco spento finché saranno diventati freddi.

Ricette... a sorpresa

Pomodori verdi sott'aceto

Dosi per 2 vasi da 500 g
1 kg di pomodorini verdi sardi
5-6 peperoncini verdi sott'aceto
1-2 peperoncini rossi piccanti
1 foglia di alloro
2 spicchi di aglio
1/2 litro circa di aceto di vino bianco (oppure metà di vino e metà di mele)
sale
pepe in grani

1 Lavate i pomodorini sotto l'acqua corrente, asciugateli con carta assorbente da cucina, tagliateli a spicchi, strizzateli leggermente con le mani e teneteli da parte.

2 Distribuiteli nei vasi precedentemente sterilizzati, insieme ai peperoncini verdi sott'aceto, i peperoncini rossi piccanti, la foglia di alloro e l'aglio tagliato a fettine sottili.
3 Fate bollire in una casseruola l'aceto con la foglia di alloro, qualche grano di pepe e sale. Versate il liquido freddo nei vasi ricoprendo completamente i pomodorini, chiudete ermeticamente e conservate in luogo fresco e buio per almeno un mese, dopodiché saranno pronti per essere utilizzati.

Finito di stampare nel mese di dicembre 2006
presso Lito Terrazzi S.r.l. - Cascine del Riccio (FI)

i quaderni de la PROVA del CUOCO

Tutta la pasta da arrotolare, spaghetti, linguine, bucatini e... in punta di forchetta.

Direttamente dalla popolare trasmissione televisiva "La Prova del Cuoco" tante ricette creative e facili da realizzare per portare in tavola appetitosi piatti di pasta che incontreranno il gusto di tutti. Paste lunghe, corte e dai mille formati: spaghetti, linguine, bucatini e... tutte da mangiare in un sol boccone!

Rai Trade

endemol italia

FABBRI EDITORI